sale&pepe

SALEPEPE.IT
NOVEMBRE 2023 - € 4,50

Il ritorno degli arrosti

Tagli classici con tocchi innovativi per la tavola della domenica

Ramen dal Giappone

Corroboranti brodi con noodles, carne, pesce o verdure

Insolita zucca

Elegante e sfiziosa, interpreta piatti fuori dalla tradizione

Burro dolce magia

Protagonista di creme, impasti e farce golose

FILETTO AL MIRTO E COGNAC CON DATTERI E ALBICOCCHE

pag.71



Poste italiane spa - Sped. in A.P. - D.L. 353/03 art.1, comma 1, CMP Milano Roserio - Anno 36 - Mensile Lussemburgo € 9,80 - Belgio € 9,40 - Corsica, Costa Azzurra, Principato di Monaco € 8,80 - Svizzera francese € 10,20 - Svizzera italiana € 10,00 - Svizzera tedesca € 10,20 - Germania € 10,90 - Portogallo 8,50

Stile Italia Edizioni

Accanto, da sinistra a destra: millefoglie di zucca, alici e cipolle rosse (pagina 119, dal servizio La zucca che non ti aspetti); crocchette di castagne fumé (pagina 105, dal servizio Tempo di castagne); Paris-Brest con mousseline al cioccolato e pistacchi (pagina 94, dal servizio Burro, che magia!).







Sommario *novembre*

RUBRICHE



indice delle ricette
NOVEMBRE 2023





HANNO COLLABORATO A QUESTO NUMERO

MAURIZIO SANTIN
FIGLIO D'ARTE DEL MAESTRO EZIO DELL'ALLORA TRISTELLATO L'ANTICA OSTERIA DEL PONTE, SI È INNAMORATO DELLA PASTICCERIA FIN DA PICCOLO E L'HA STUDIATA ANCHE IN FRANCIA, LAVORANDO TRA GLI ALTRI CON ALAIN DUCASSE E JOËL ROBUCHON. CI SVELA I SEGRETI DEL BURRO ABBINATO ALLO ZUCCHERO NEL SERVIZIO DOLCE VITA A PAGINA 88.
GIORGIO PELLEGRINI
NELLA STORICA MACELLERIA MILANESE DI FAMIGLIA PREPARA TUTI I TAGLI DI CARNE, CRUDA E COTTA. INFATTI, DA PELLEGRINI SI PUÒ ANCHE MANGIARE: TRIPPA, CILIEGINE DI PULEDRO, TARTARE, BISTECCHE AL SANGUE E PRELIBATI ARROSTI. PROPRIO DI QUESTI ULTIMI CI HA PARLATO NEL SERVIZIO DI PAGINA 62.
STEFANIA VITI
GIORNALISTA E AUTRICE DI LIBRI, DOPO LA LAUREA IN LINGUA E LETTERATURA GIAPPONESE HA VISSUTO DIECI ANNI A TOKYO, SPECIALIZZANDOSI NELL'AMBITO GASTRONOMICO. PER EDIZIONI GRIBAUDO HA SCRITTO "IL LIBRO DEL RAMEN", PIATTO DI CUI SVELA OGNI SEGRETO NEL SERVIZIO A PAGINA 10.

Antipasti, pizze, focacce e torte salate

Primi e piatti unici

Secondi

Contorni, verdure, salse e confetture

Dessert e bevande

PERA DELL'EMILIA ROMAGNA IGP



FAI LA TUA PARTE.



LE CALAMITÀ NATURALI HANNO RIDOTTO DEL 70% IL RACCOLTO DI PERE DELL'EMILIA ROMAGNA IGP.

AIUTACI A SALVARLE: CONTINUA A SCEGLIERLE.





peradellemiliaromagnaigp.it



Il miracolo del tartufo di Alba

STORIA DEL FUNGO SOTTERRANEO, UN TEMPO RITENUTO DI SCARSO VALORE, POI GIUNTO AI FASTI INTERNAZIONALI GRAZIE A UN GENIALE CONTADINO

di Laura Maragliano, ritratto di G. M. Folcolini, foto del piatto di Francesca Moscheni e Silvia Cappuzzello; in cucina Elena Tettamanzi

Sono sempre stata affascinata dalle Langhe. Il mito di quelle colline, trasmessomi dalle letture di Pavese, mi ha accompagnato dall'adolescenza in poi, complici anche le incursioni con la mia famiglia. Ogni volta che ci vado ritrovo suoni e silenzi, luci e profumi che ci sono solo lì. Oggi, tra queste colline patrimonio Unesco c'è ricchezza, ma non è sempre stato così e ben lo descrive un grande scrittore langarolo, Beppe Fenoglio. Bisogna arrivare agli anni '50-'60 quando, grazie al lavoro di un gruppo di albesi visionari, il cibo e il vino del territorio sono diventati un patrimonio straordinario; ma qualcuno prima di loro aveva aperto la strada: Giacomo Morra, classe 1889. È stato il primo vero imprenditore di Alba (Miroglio e Ferrero arriveranno anni dopo): definito dal giornalista Enzo Arnaldi, nel 1936, "il Re del tartufo", manterrà il titolo per tutta la vita registrandolo anche come marchio. Nato da una famiglia povera di contadini, con una mente brillante e acuta, lascia la campagna per lavorare in varie osterie e poi aprire una bottiglieria a Torino: qui osserva che i clienti sono disposti a pagare cifre importanti per il tartufo, mentre nelle Langhe i trifolau lo vendono a poco; negli anni '20-'30 i contadini dell'albese gli davano scarso valore. Morra ne intuisce la potenzialità, nel 1928 torna ad Alba e rileva l'Hotel Savona puntando tutto su un sistema di accoglienza all'avanguardia, per tutti e non per pochi, con acqua corrente, telefono e termosifoni, un bar al posto della hall, sale per banchetti, sala da ballo, biliardo; e inventa pure il catering. Sprona i contadini a vendere i tartufi perché "a chi non ha niente porteranno un po' di benessere", gira per Langhe e Roero e seleziona capi di bestiame, pollame e verdure di alta qualità. Negli anni '30 ha già la visione di un moderno ristoratore e porta in tavola solo vini e prodotti del territorio. Elabora una raffinata gastronomia, un mix di cucina sabauda e tradizioni langarole dove regna il tartufo bianco. Ha una visione democratica della ristorazione, crede che tutti debbano almeno una volta andare al ristorante e, in diverse occasioni, applica un ricco menu a prezzo fisso. Il Savona diventa punto di riferimento a livello nazionale, lavorare qui è un privilegio, i cuochi compiono miracoli per produrre una cucina di qualità sia per i palati più esigenti, sia quando si tratta di fare duemila coperti al giorno. Dalla campagna arrivano giovani a fare i camerieri, madri di famiglia a lavare i piatti, garzoni agli ordini dei cuochi. E l'avventore, se si presenta alle ore giuste, può vedere il viavai dei fornitori e dei trifolau che portano la loro merce avvolta nella carta di giornale. Ma le intuizioni di Morra non finiscono qui: nel 1929 inventa la Fiera del tartufo, giunta in questi giorni alla sua 93ma edizione. Il successo è così grande che nel 1933 il *Times* le dedicherà un'intera pagina consacrando Alba a livello internazionale. E sempre Morra nel 1930 fonda la Tartufi Morra inventando il modo di conservare il prezioso fungo che comincia a viaggiare nel mondo ridotto in purea e infilato in tubetti, tritato insieme al paté o conservato sottovuoto. Ed è ancora lui che, a partire dal 1936, decide di regalare ogni anno, in occasione della Fiera, il tartufo più grosso a politici come Truman, Eisenhower, Krusciov e Churchill o attrici come Marilyn Monroe e Rita Hayworth. Alfred Hitchcock lo andrà a trovare al Savona, dove farà tappa anche Sofia Loren in viaggio di nozze. Nel 1936 il Principe Umberto di Savoia attribuisce ad Alba il titolo di Regina del Tartufo, riconoscimento che ha segnato la fortuna della città e del prezioso fungo, grazie a Morra e a tutti quei caparbi langhetti che hanno proseguito e proseguono il suo lavoro.



COTOLETTE DI VITELLO AL PARMIGIANO E TARTUFO

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 5 MINUTI
COTTURA 20 MINUTI

4 costolette di vitello di 400 g l'una compreso l'osso – 1 piccolo tartufo bianco – 80 g di parmigiano reggiano Dop – 1 bicchiere di vino bianco secco – 20 g di burro – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Scaldate 1 cucchiaio di olio e il burro in una padella capiente finché il condimento avrà assunto un color nocciola. Rosolatevi le costolette 3 minuti per lato e poi sfumate con il vino bianco. Non appena avrà smesso di sfumare, prelevate le costolette sgocciolandole bene, trasferitele in un'ampia teglia senza sovrapporle e infornatele a 190° per 10 minuti.
2 Affettate sottilmente il parmigiano con l'aiuto di una mandolina, disponetelo sulla carne, impostate la funzione grill e proseguite la cottura per 3 minuti o finché si sarà formata una leggera crosticina.
3 Distribuite le costolette nei piatti, irroratele con il fondo di cottura al vino rimasto nella teglia e completate con il tartufo ridotto in scaglie con la mandolina o con l'apposito attrezzo.



Ai palati esigenti Mario Morra, figlio di Giacomo, consigliava l'insalata di cocone (ovoli e tartufi tagliati sottili), di affettare il tartufo su risotti in bianco o su tagliatelle e ravioli al burro e infine di provare le cotolette di vitello alla parmigiana. Questa ricetta del Savona fu pubblicata nel 1956 su *Le nostre tor*, rivista dell'associazione *Famija Albèisa*, nata nel 1955 (tra i fondatori anche Mario Morra) e oggi Ente Morale.







RAMEN

NON LA SOLITA MINESTRA

ラーメン





Ormai amatissimo anche alle nostre latitudini, il ramen è considerato un piatto adatto al clima freddo. In Giappone, al contrario, lo si gusta anche in piena estate e, soprattutto a tutte le ore, anche al mattino.

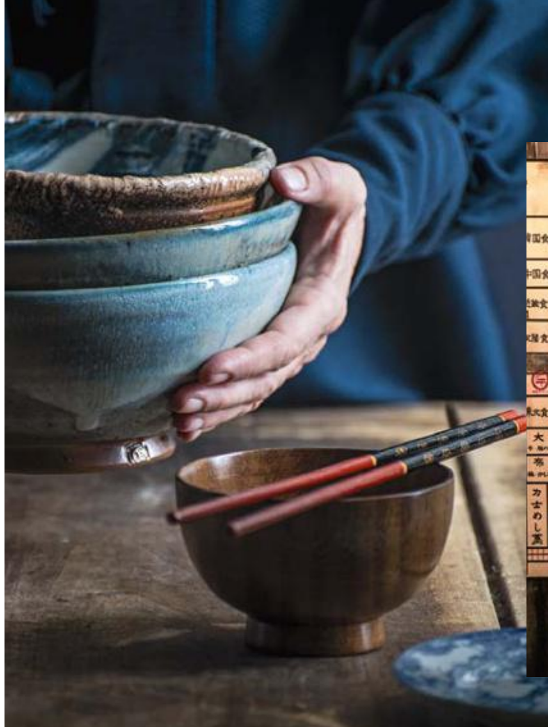








Folkloristiche, umili ed economiche, le ramerie giapponesi vivono singolari contraddizioni: come le stoviglie rigorosamente di tradizione e il metodo di pagamento, che avviene in autonomia su terminali all'ultimo grido. Accanto a destra, ciotole in ceramica Nippon & Co, ciotola in legno e bacchette Kathay, vestito Toast. Indirizzi a pagina 138





È UNA ZUPPA ANTICA, RICCA E POVERA ALLO STESSO TEMPO, FATTA DI MILLE SFACCETTATURE. SEBBENE SIA NATA IN CINA, È DIVENTATA NEI SECOLI IL PIATTO NAZIONALE DEL GIAPPONE. UN VERO E PROPRIO CULTO CHE IN PATRIA SI CONSUMA IN RISTORANTINI MOLTO "ALLA BUONA"

a cura di Cristiana Cassé, testi di Stefania Viti, ricette di Alessandra Avallone, foto di Francesca Moscheni, styling di Francesca Salvemini

Caldo, nutriente ed economico, il ramen è il comfort food per eccellenza della cucina nipponica. In Giappone è talmente amato che lo si mangia sia al mattino che alla sera: lo gustano i ragazzi che escono dalle discoteche per rifocillarsi da una lunga nottata passata a divertirsi, ma è anche il piatto che i lavoratori, dai muratori ai *salaryman* (gli impiegati), si concedono per rilassarsi dopo una giornata di lavoro. Non possiamo dar loro torto: il ramen, la zuppa giapponese più famosa al mondo, con il suo brodo caldissimo e i suoi mille condimenti sa rinfrancare sia il corpo sia lo spirito.

Ha una storia lunga di secoli, che già nel nome ne racconta le origini, intrecciate tra Cina e Giappone. Oggi è arrivato anche da noi ma per secoli il suo è stato un viaggio tutto asiatico. Secondo la leggenda, il primo ramen arrivò in Giappone dalla Cina già nella metà del Seicento, grazie allo studioso confuciano Mito Komon, uno dei primi gourmand giapponesi.

segue >



Mentre il brodo di base e le salse che lo arricchiscono ribollono senza sosta (anche di notte), in cucina si preparano le guarnizioni tipiche, fatte di ortaggi, alghe, carne, uova marinate, aromi e infiniti altri ingredienti.















Il momento strategico è quando tutti i componenti del ramen, preparati separatamente, vengono aggiunti ad arte al brodo, con gesti veloci e sapienti che fanno la magia.

Imparentato con la potente famiglia Tokugawa, al rientro in patria, insieme ai libri pensò bene di portare con sé pure qualche gustosa ricetta. Ma fu solo dopo il 1868, con la Restaurazione Meiji e l'apertura del Paese al mondo, che il ramen si diffuse in modo capillare nelle terre del Sol Levante. Tra i primi stranieri a sbarcare in Giappone ci furono, infatti, proprio i cinesi, che crearono intorno ai porti delle zone franche, almeno dal punto di vista culinario (quelle che oggi chiameremmo *chinatown*), e le riempirono con ristorantini e chioschi che preparavano pietanze straniere, compreso il ramen. Una definizione traslitterata con uno dei tre alfabeti giapponesi, il *katakana*, che la rende leggibile per tutti: in lingua originale, infatti, è scritta in ideogrammi e significa più o meno tagliatelle tirate a mano in brodo.

Cinese o no che fosse, i giapponesi si innamorarono di questa zuppa e, come succede sempre nelle culture di forte identità, iniziarono a modificarlo secondo il proprio gusto, fino a farlo diventare un piatto nazionale e addirittura regionale. I quattro brodi di base (vedi riquadro a pag. 17) che si sono sviluppati nel tempo raccontano proprio questo adattamento: il ramen, infatti, segue alcune regole fondamentali della cucina giapponese, che sono, tra le altre, la stagionalità e la località degli ingredienti. A questo si aggiunge che il Giappone è un paese ricco di eccessi e contraddizioni e la sua cucina non fa eccezione. Basti pensare ai suoi due piatti più famosi: il sushi e appunto il ramen. Il primo, è noto per l'estetica minimale e raffinata; il secondo per l'arcobaleno di colori e l'esplosione di sapori. Eppure, l'uno e



INTERVISTA

Luca Catalfamo, ramen chef, fondatore di Casa Ramen a Milano

"PER ME IL RAMEN È UN LUOGO SICURO, LA MIA ZONA DI CONFORT, DOVE MI RIFUGIO QUANDO VOGLIO STARE BENE"

È STATO TRA I PRIMI ITALIANI A "SCOPRIRE" IL RAMEN E AD ANDARE A STUDIARE IN GIAPPONE. A QUESTO PIATTO HA DEDICATO LA VITA, CI DAREBBE UNA SUA DEFINIZIONE DI RAMEN?
AL DI LÀ DEGLI ASPETTI CULINARI, È UN CIBO DA MEDITAZIONE: LO SI MANGIA SPESSO DA SOLI. IL SUO GUSTO PIENO E IL SUO CALORE LO RENDONO ADATTO AI MOMENTI DI RACCOGLIMENTO E RIFLESSIONE, MA ANCHE A SCOPERTE E A NUOVE CONOSCENZE, NON SOLO DEGLI INGREDIENTI.

COSA NON DEVE MANCARE AFFINCHÉ SIA UN "VERO" RAMEN?
È UN PIATTO "ANARCHICO": CI PUOI TROVARE TUTTO E IL CONTRARIO DI TUTTO. SERVE SICURAMENTE L'ATTITUDINE ALLA CURA DI OGNI INGREDIENTE E DI OGNI PASSAGGIO: QUESTO INSEGNA LA CUCINA DEL RAMEN, PERCHÉ SOLO COSÌ SI PUÒ TROVARE L'ARMONIA DEL SAPORE DEGLI INGREDIENTI.

RAMEN CLASSICI O RAMEN CREATIVI?
HO ASSAGGIATO IL MIO PRIMO RAMEN ALL'ESTERO, SOLO DOPO IN GIAPPONE. DALLA CREATIVITÀ HO VIRATO SULLA TRADIZIONE, PER ARRIVARE A CREARE UN RAMEN CHE SIA "VERO" MA ANCHE MIO, CHE MI RAPPRESENTI.

COME HAI DECLINATO LA TUA ESPERIENZA E IL GUSTO GIAPPONESE PER IL PALATO DEGLI ITALIANI?
È UNA QUESTIONE DI IDENTITÀ: OGNI CHEF CREA IL PROPRIO RAMEN. C'È STATO UN PERIODO IN CUI TEMEVO IL GIUDIZIO DEI GIAPPONESI, PER ESEMPIO, MA OGGI NON È PIÙ COSÌ: IL RAMEN CHE FACCIO DEVE PIACERE PRIMA DI TUTTO A ME, CON LA VOLONTÀ CHE PIACCIA POI ANCHE AGLI ALTRI.



I "tagliolini" che, insieme al brodo, sono base portante del piatto, si chiamano *men*: vengono cotti a parte in acqua e contano una gran quantità di varianti per forma, sapore e consistenza. Possono essere freschi o secchi (in questi casi vanno risciacquati dopo la la lessatura perché perdano amido), oppure precotti (in genere fritti ed quindi essiccati).





l'altro sono così autenticamente nipponici da arrivare all'armonia del gusto: il sushi per sintesi di ingredienti, il ramen per addizione.

Sono insomma gemelli diversi e nascono entrambi come street-food ma, a differenza del sushi che è diventato simbolo di raffinatezza ed eleganza, il ramen non ha mai perso la sua identità popolare. Lo si è sempre cucinato nelle bettole o negli *yatai*, i tipici chioschetti ambulanti che, al suono della *charumera* (una sorta di corno), annunciavano il loro arrivo per le strade delle città: oggi sono scomparsi, ma l'anima del loro goloso carico è rimasta la stessa. Nonostante le stelle Michelin negli ultimi anni brillino anche su qualche ramenya nipponica, dimenticatevi per un momento i nostri raffinati locali, dove la cucina esotica si riveste di luci e sgabelli di design: quando si va in Giappone, il ramen lo si mangia in bottegucce spesso maleodoranti e piuttosto unte: d'altronde in ogni ramenya che voglia fregiarsi di tale nome, il pentolone del brodo non smette mai di cuocere e l'odore di maiale stufato impregna ogni cosa.

Alla luce di tutto questo è facile capire perché in Giappone il ramen sia così amato e gli siano stati dedicati film e musei, perché compaia spesso nei manga (fumetti) e negli anime (cartoon d'animazione) e venga celebrato in speciali festival. Non solo: per lungo tempo i giapponesi hanno considerato gli *instant noodles* (il ramen disidratato di brevissima cottura, creato dall'imprenditore Momofoku Ando nel 1958) la più grande invenzione del XX secolo. Onore dunque alla zuppa d'Oriente, che racconta un intero universo di gusti e colori.



INTERVISTA

Akira Yoshida, imprenditore e chef, fondatore di Akira Ramen Bar a Torino

"PER NOI GIAPPONESI IL RAMEN È SINONIMO DI QUOTIDIANITÀ. È IL PIATTO CHE MANGI IN OGNI MOMENTO, A PRANZO MA ANCHE DOPO CENA. È UNA SICUREZZA, UN PIATTO CHE CONSOLA E SUGGERISCE IL PROFUMO DI CASA"

HAI FATTO DEL RAMEN IL CENTRO DELLA TUA RICERCA PER FAR CONOSCERE IL TUO PAESE ALL'ESTERO. COSA È PER TE IL RAMEN?
È TRADIZIONE E STORIA DEL GIAPPONE. È COMPLESSO, IL BRODO CUOCE ALMENO 12 ORE, MA ALLO STESSO TEMPO È SEMPLICE, PERCHÉ ALLA FINE È BRODO CON PASTA E TOPPING VARI. ANCHE IL GIAPPONE È COSÌ: IL RAMEN RACCHIUDE L'ANIMA STESSA DEL MIO PAESE.

COSA NON DEVE MANCARE AFFINCHÉ SIA UN "VERO" RAMEN?
SI PONE SEMPRE L'ACCENTO SUL BRODO E SULLA PASTA, MA IL CUORE SEGRETO STA NELLA SALSA DI BASE, NEL FONDO CON CUI SI MESCOLA IL BRODO. SPESSO LO SI TRAMANDA IN FAMIGLIA O DA MAESTRO AD ALLIEVO. NESSUNO CHEF CONDIVIDERÀ MAI IL SEGRETO DELLE SUE SALSE.

RAMEN CLASSICI O RAMEN CREATIVI?
NEL MIO MENÙ NON MANCANO MAI I RAMEN CLASSICI PERCHÉ PER ESSERE CREATIVI BISOGNA CONOSCERE BENE LA TRADIZIONE. OGNI TANTO MI PIACE FARE QUALCOSA DI PIÙ "DIVERTENTE" MA SEMPRE NEL RISPETTO DEL PASSATO, DA VERO GIAPPONESE.

RAMEN IN GIAPPONE E RAMEN IN ITALIA: COME VIENE VISSUTO?
PER NOI GIAPPONESI È UN PIATTO SENZA STAGIONE, LO SI MANGIA ANCHE IN PIENA ESTATE, MENTRE IN ITALIA NON C'È QUESTA CULTURA; È CONSIDERATO UN PIATTO PIÙ CHE ALTRO INVERNALE PERCHÉ HA UNA BASE DI BRODO CALDO.

I particolari ingredienti per il brodo base (dall'alga kombu ai funghi shiitake) così come quelli per la zuppa, le cosiddette "guarnizioni" (dal cavolo bok choi al naruto, un rotolino di pesce da affettare), si trovano nei negozi di prodotti orientali oppure online.



Dashi e umami: l'origine del sapore

SE C'È UN SEGRETO CHE RENDE LA CUCINA GIAPPONESE COSÌ SPECIALE, È LA SUA BASE: IL *DASHI*. UN BRODO LEGGERISSIMO, TRASPARENTE E GUSTOSO. LO SI PREPARA PRINCIPALMENTE CON L'ALGA KOMBU, I FUNGHI SHIITAKE, E IL PREZIOSO *KATSUOBUSHI* (TONNO BONITO ESSICCATO E RIDOTTO IN SOTTILISSIME SCAGLIE). A QUESTI VENGONO POI AGGIUNTI ALTRI INGREDIENTI, SECONDO LA RICETTA (VEDI RIQUADRO A PAG. 17). L'USO DEL *DASHI* STABILISCE LA FONDAMENTALE DIFFERENZA CON IL RAMEN CINESE, BASATO SU UN BRODO MENO SAPORITO. CIÒ CHE IL *DASHI* HA DI SPECIALE È INFATTI LA CAPACITÀ DI SVILUPPARE L'UMAMI (IN ITALIANO "SAPIDO"), IL QUINTO GUSTO, RESPONSABILE DI DARE PIENEZZA AL SAPORE.

SEBBENE L'UMAMI APPARTENGA A TUTTE LE CULTURE (NEL NOSTRO QUOTIDIANO LO TROVIAMO, PER ESEMPIO, NEL PARMIGIANO, NEI POMODORI, NELLA CARNE), È STATO CHIMICAMENTE CODIFICATO IN GIAPPONE, AGLI INIZI DEL 1900, DALLO SCIENZIATO KIKUNAE IKEDA, CHE SCOPRÌ NEL *DASHI* UNA GRANDE COMPONENTE DI ACIDO GLUTAMMICO, APPUNTO LA CHIAVE DELLO SPECIALE SAPORE. PER QUESTO, IL GUSTO "SAPIDO" HA MANTENUTO IL NOME ORIGINALE DI UMAMI DIVENTANDO COMUNE IN TUTTE LE LINGUE DEL GLOBO.







RAMEN VEGETARIANO AL TOFU

MEDIA
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 40 MINUTI
COTTURA 1 ORA E 30 MINUTI
470 CAL/PORZIONE

per la pasta 400 g di men di riso semisecchi sottovuoto o secchi – sale
per il brodo vegetale 1 cipolla – 1 carota – 1 costa di sedano – 1/2 porro – 1 spicchio di verza – 1 noce di zenzero – 2 spicchi d'aglio – 1 foglia di alloro – 8 funghi shiitake secchi – 2 cucchiai di miso chiaro (insaporitore in pasta) – 1 cucchiaio di tahina – sale
per il tofu 200 g di tofu sodo – 2 cucchiai di amido di mais – olio di semi di arachidi – sale
per le guarnizioni 2 carote – 1 cavolo bok choi – 2 cipollotti – 1 confezione di funghi enoki freschi – sesamo bianco e nero

1 Preparate il brodo. Pulite e lavate cipolla, carota, sedano, porro e verza. Sbucciate lo zenzero e spezzettatelo. Mettete gli ingredienti preparati in una casseruola con 2,5 litri di acqua, l'aglio sbucciato e l'alloro e fate bollire per 1 ora scoperto. Intanto, fate rinvenire i funghi shiitake in acqua tiepida, scolateli, strizzateli e tagliateli a fette. Mescolate il miso con la tahina.
2 Preparate il tofu. Mettete un pestacarne sul tofu per 20 minuti, asciugatelo bene, passatelo nell'amido di mais e friggetelo in olio bollente da ambo i lati finché sarà dorato. Scolatelo su carta da cucina e salatelo.
3 Preparate le guarnizioni. Pulite e affettate i cipollotti. Lavate il cavolo bok choi e tagliatelo in 4 spicchi. Raschiate le carote, lavatele e tagliatele a nastro. Togliete la base ai funghi enoki e passateli con un panno umido.
4 Filtrate il brodo, salatelo e stemperatevi il mix di miso e tahina. Cuocete i men per 2 minuti in acqua bollente salata, scolateli e sciacquateli con acqua. Portate a bollore il brodo, aggiungete i funghi shiitake e cuocete per 5 minuti. Unite carote e cavolo bok choi e cuocete per altri 3 minuti. Distribuite nelle ciotole i men, il brodo con gli shiitake, le carote e il bok choi. Completate con i funghi enoki, il tofu a tocchetti e i cipollotti tagliati a rondelle. Spolverizzate con i due tipi di sesamo.







Bacchette
e poggia bacchette
Kathay, piatti Etsy,
tessuto Sou Sou.
Indirizzi
a pagina 138



Ciotole e bacchette Nippon & Co. Nella pagina accanto, piatto ovale nero Livellara. Indirizzi a pagina 138



SHŌYU RAMEN CLASSICO

ELABORATA
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 40 MINUTI + IL RIPOSO
COTTURA 2 ORE
490 CAL/PORZIONE

per la pasta 4 mazzetti di men secchi di frumento giapponesi – sale
per il brodo di pollo 8 ali di pollo – 1 cipolla – 1 carota – 20 g di zenzero – 2 spicchi d'aglio – 10 g di alga kombu secca – 1 cucchiaio di salsa di soia – 3 cucchiai di sakè – 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva – sale
per il maiale 600 g di lonza di maiale marezzata (con venature di grasso) – 1 porro – 1 noce di zenzero – 1/2 bicchiere di succo di mela – 1 cucchiaio di salsa di soia – sale
per le guarnizioni 1 cipollotto – 2 uova marinate (vedi ricetta a pag. 21) – qualche fettina di naruto (rotolo di pasta di pesce bianco e rosa) – 4 quadratini di alga nori

1 Preparate il brodo. Fate rinvenire l'alga kombu in acqua fredda per 1 ora e scolatela. Mettetela in una casseruola con 2,5 litri di acqua, le ali di pollo, le verdure pulite e lavate e lo zenzero e l'aglio sbucciati: portate a ebollizione e cuocete per 1 ora e 1/2 coperto. Filtrate il brodo, lasciatelo raffreddare e sgrassatelo con un colino foderato con una garza. Mettetelo di nuovo sul fuoco e fatelo ridurre a 1,5 litri. Salate e aggiungete la salsa di soia, il sakè e l'olio e fate bollire ancora per 5 minuti.
2 Mentre il brodo cuoce, preparate il maiale. Pulite e tritate grossolanamente porro e zenzero. Rosolate il maiale a secco su tutti i lati in una casseruola antiaderente. Unite il porro, lo zenzero e il succo di mela miscelato con la soia e un bicchiere di acqua: cuocete per 45 minuti girando spesso la carne; salate.
3 Cuocete i men per 2 minuti in acqua bollente salata, scolateli e sciacquateli con acqua. Distribuiteli nelle ciotole e aggiungete in ognuna un po' di carne a fettine e le guarnizioni: il cipollotto pulito e affettato, ½ uovo marinato e il naruto a rondelle. Versate il brodo bollente e adagiate su un lato un quadratino di alga nori.

Gli insaporitori e le guarnizioni



SE PARLATE CON GLI CHEF, TUTTI VI DIRANNO CHE LA PRIMA REGOLA DEL RAMEN È CHE NON CI SONO REGOLE: OVVIAMENTE TRANNE QUELLA CHE DEVE ESSERE BUONISSIMO. ASSODATO IL FATTO CHE OGNUNO POTREBBE, IN TEORIA, CREARE IL PROPRIO RAMEN (NEL FILM *TAMPOPO* DI ITAMI JŪZŌ SI NARRA PROPRIO DELLA RICERCA DEL RAMEN PERFETTO), ESISTONO QUATTRO VERSIONI CLASSICHE DEI BRODI DI BASE, MOLTO DIVERSE TRA LORO: CON OSSA DI MAIALE, CHIAMATO *TONKOTSU;* CON AGGIUNTA DI MISO, OTTENUTO DALLA FERMENTAZIONE DELLA SOIA; E I BRODI PIÙ LEGGERI, MA COMUNQUE GUSTOSI, CON *SHŌYU* (SALSA DI SOIA) E *SHIO* (SALE), CHE INSAPORISCONO IL BRODO DASHI. AL BRODO VIENE SPESSO UNITA ANCHE UNA SALSA, CHIAMATA *TARE*, E QUINDI I TAGLIOLINI, DETTI RAMEN COME IL PIATTO STESSO O, PIÙ CORRETTAMENTE, *MEN* (OVVERO PASTA; VEDI RIQUADRO A PAG. 18): QUESTI POSSONO ESSERE LISCI O ONDULATI, SPESSI O SOTTILI, SECCHI O FRESCHI. INFINE, SEBBENE LE PREPARAZIONI VARINO SECONDO LA REGIONE E LA STAGIONE, IN OGNI RAMEN CHE SI RISPETTI NON POSSONO MANCARE LE GUARNIZIONI TIPICHE. LE PIÙ TRADIZIONALI SOLO L'*AJITAMA* (UOVO MARINATO), LO *CHASHŪ* (FETTE DI MAIALE ARROSTO, IL *NEGI* (CIPOLLOTTO), I *MENMA* (GERMOGLI DI BAMBÙ) E IL *NARUTO* (UN IMPASTO DI PESCE BIANCO E ROSA), CHE DONA UN TOCCO DI COLORE MOLTO POP A TUTTA LA PREPARAZIONE.

A partire dal brodo dashi, vengono aggiunti diversi insaporitori (dal miso alla salsa di soia) e le cosiddette "guarnizioni" (in genere ortaggi o alghe) e aromi, come aglio o zenzero.



I tipi di pasta

NOODLES, SPAGHETTI, TAGLIATELLE: OGNI VOLTA CHE PARLIAMO DELLA PASTA DEL RAMEN NON SI SA MAI COME CHIAMARLA. E PENSARE CHE IN GIAPPONESE È USATA UNA SOLA PICCOLA PAROLA, *MEN*, TERMINE GENERALE CHE INDICA LA PASTA LUNGA. AL DI LÀ DEL NOME, QUELLA DEL RAMEN È PERÒ UNA PASTA PARTICOLARE: DI SOLITO È FRESCA E MOLTI RISTORANTI LA FANNO IN CASA MA, A DIFFERENZA DELLA NOSTRA, È MOLTO ELASTICA. NONOSTANTE GLI INGREDIENTI DI BASE SIANO GLI STESSI CHE UTILIZZIAMO NOI, A QUELLA PER IL RAMEN VIENE AGGIUNTO IL *KANSUI* (BICARBONATO DI SODIO), NECESSARIO PER RENDERE "GLUTINOSO" UN IMPASTO CHE DEVE STARE IN IMMERSIONE IN UN BRODO MOLTO CALDO, DI CUI DEVE ASSORBIRE IL GUSTO E, SOPRATTUTTO, CHE NON DEVE SCUOCERE. È ATTRAVERSO IL SAPIENTE UTILIZZO DEL *KANSUI* CHE IL CUOCO RIESCE A GESTIRE COLORE, CONSISTENZA E ODORE DELLA PASTA. E IL FORMATO PRESCELTO (SPESSO O SOTTILE, LISCIO O ARRICCIATO) DIPENDE SEMPRE DAL TIPO DI BRODO A CUI DEVE ESSERE ABBINATO. MA SE LAVORARE LA PASTA PER IL RAMEN È UN'ARTE, LO È ANCHE SAPERLA GUSTARE. PER GLI APPASSIONATI, INFATTI, È QUASI UN CULTO. TANTO CHE QUANDO ORDINANO QUESTO PIATTO, ARRIVANO A SPECIFICARE IL TIPO DI COTTURA: INTORNO A QUESTO ASPETTO SI È ADDIRITTURA CREATO UN VERO E PROPRIO SLANG CULINARIO PER INDICARE IL MINUTAGGIO DI IMMERSIONE DESIDERATO. UN PO' COME FANNO GLI ITALIANI PER LE INFINITE VARIANTI DI CAFFÈ.



1 *Men* freschi di frumento.
2 *Men* di farina di riso semisecchi sottovuoto.
3 *Men* freschi di frumento all'uovo.
4 *Men* secchi di frumento giapponesi.
5 *Men* fritti di frumento coreani.
6 *Men* fritti di frumento giapponesi.





RAMEN AL SALMONE E GAMBERI

MEDIA
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 40 MINUTI + IL RIPOSO
COTTURA 40 MINUTI
540 CAL/PORZIONE

per la pasta **500 g di men freschi di frumento o di frumento all'uovo – sale**
per il brodo dashi **45 g di alga kombu secca – 50 g di fiocchi di bonito (tonno essiccato) – olio extravergine d'oliva – sale**
per le guarnizioni **400 g di gamberoni – 2 fette di salmone fresco spesse – 80 g di spinacini – 2 foglie di porro – olio extravergine d'oliva – sale**
per la salsa teriyaki **7 cucchiaini di salsa di soia – 7 cucchiaini di sakè – 7 cucchiaini di mirin (sorta di sakè dolce) o di vermouth bianco – 1 cucchiaino di zucchero**

1 Preparate il brodo. Sciacquate l'alga kombu, dividetela in strisce, mettetele in una pentola con 1,5 litri di acqua e cuocetele per 10 minuti dall'ebollizione. Prelevatele (tenetele da parte per altre preparazioni) e unite all'acqua i fiocchi di bonito: portate ad ebollizione a fuoco vivo e spegnete subito. Lasciare riposare per 2 minuti e filtrate il brodo. Prelevate teste e carapaci dei gamberoni (previsti per le guarnizioni) e saltateli in una padella ampia con un filo di olio: quando saranno ben abbrustoliti, unite il brodo e lasciatelo sobbollire per 10 minuti; poi filtratelo con un colino e salate.
2 Preparate le guarnizioni. Private i gamberoni del filetto nero sul dorso e saltateli in padella con poco olio e una presa di sale per 1 minuto. Tagliate a julienne il porro e immergetelo in acqua e ghiaccio per 30 minuti. Lavate gli spinacini.
3 Mescolate bene tutti gli ingredienti della salsa teriyaki per sciogliere lo zucchero. Immergetevi le fette di salmone (previste per le guarnizioni) tagliate a metà e private delle lische (non della pelle): fatele marinare in frigo per 30 minuti. Scolatele e cuocetele in padella a fuoco medio-alto con poco olio 2 minuti per lato; salate.
4 Lessate i men in acqua bollente salata per 2-3 minuti, scolateli e sciacquateli con acqua. Distribuite in ogni ciotola un po' di men, spinacini, gamberi, 1/2 filetto di salmone e brodo caldo. Completate con la julienne di porro ben scolata.



Ciotole e bacchette Nippon & Co, tovagliolo Society Limonta. Indirizzi a pagina 138







Piatto, bacchette e tessuto Sou Sou, salsiera Etsy. Nella pagina accanto, mannaia giapponese Officina Coltelli. Indirizzi a pagina 138



RAMEN CON IL POLLO FRITTO

MEDIA
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 45 MINUTI + IL RIPOSO
COTTURA 2 ORE E 45 MINUTI
840 CAL/PORZIONE

per la pasta 400 g di men fritti di frumento coreani o giapponesi – sale
per le uova marinate 4 uova medie – 1/2 dl di salsa di soia – 1/2 dl di mirin (sorta di sakè dolce) – 1 cucchiaino di zucchero
per il brodo misto 500 g di ossi di maiale – gli ossi di 1/2 pollo – 2 ali di pollo – 1 carota – 1 costa di sedano – 1 cipolla – 1 porro – qualche foglia di verza – sale
per le guarnizioni 1 cavolo bok choi – 1 piccolo broccolo – 2 scalogni grandi – pasta di peperoncino piccante – olio di semi di arachide
per il pollo 4 fette di petto di pollo – 1 uovo – 1 sacchetto di panko (pangrattato giapponese) – sale – pepe

1 Preparate le uova. Rassodatele immergendole in acqua bollente per 7 minuti e scolatele. Raffreddatele sotto acqua corrente, sgusciatele e mettetele in un sacchetto di plastica per alimenti. Mescolate la salsa di soia, il mirin, 1/2 dl di acqua e lo zucchero finché quest'ultimo si sarà sciolto. Versate la miscela nel sacchetto con le uova, chiudetelo e mettete in frigo per 8 ore.
2 Preparate il brodo. Pulite le verdure, lavatele e tagliatele a pezzi. Mettetele in una casseruola con tutte gli ossi spezzettati, le ali di pollo e 3 litri di acqua: fate sobbollire il brodo per 2 ore schiumandolo ogni tanto; salate. Filtratelo, lasciatelo raffreddare e sgrassatelo con un colino foderato con una garza.
3 Preparate le guarnizioni. Cuocete al vapore il broccolo ridotto in cimette e il cavolo bok choi diviso in spicchi. Affettate gli scalogni, friggeteli in un wok con olio bollente e scolateli su carta da cucina (tenete da parte l'olio nel wok).
4 Preparate il pollo. Salate le fette di carne, pepatele e passatele prima nell'uovo sbattuto e poi nel panko. Friggetele da ambo i lati nell'olio tenuto da parte nel wok, scolatele su carta da cucina e tagliatele a tocchetti. Cuocete i men per 2 minuti in acqua bollente salata, scolateli e trasferiteli nelle ciotole con il pollo, le verdure, 1/2 uovo e brodo. Completate con gli scalogni fritti e 1 cucchiaio di pasta di peperoncino piccante.

foto courtesy di Luca Catalfamo di Casa Ramen

Tra tradizione e innovazione



IL CIBO, COME LA LINGUA, È DA SEMPRE UN ELEMENTO VIVO, RAPPRESENTA LA SOCIETÀ IN CUI È CALATO E CON ESSA SI EVOLVE. IN ITALIA, PER ESEMPIO, CONSIDERIAMO "NOSTRI" ALCUNI INGREDIENTI CHE IN REALTÀ SONO ORIGINATI ALTROVE E CHE SONO STATI ADDOMESTICATI AL NOSTRO GUSTO (PER ESEMPIO, IL CAFFÈ, IL POMODORO, LE PATATE). LO STESSO È SUCCESSO IN GIAPPONE. UN PAESE, CHE PUR MANTENENDO UNA FORTE IDENTITÀ CULTURALE E GASTRONOMICA, HA ACCOLTO NEL TEMPO CIBI E PIETANZE CHE ARRIVAVANO DA FUORI. IL RAMEN NON FA ECCEZIONE: PARALLELAMENTE A QUELLI PIÙ CLASSICI, SEMPRE PIÙ CHEF STRANIERI, IN GIRO PER IL MONDO, SI CONFRONTANO CON NUOVE CREAZIONI INTRODUCENDO NELLA ZUPPA SAPORI LOCALI. E GLI STESSI CHEF GIAPPONESI AMANO CONFRONTARSI CON ARDITE SPERIMENTAZIONI. DIFFICILE, ALMENO ALL'APPARENZA, PENSARE A UN RAMEN CON UNA GUARNIZIONE FATTA DI SCAGLIE DI FORMAGGIO, EPPURE ESISTE, PERCHÉ LE VARIAZIONI SONO E POSSONO ESSERE INFINITE. LO STESSO DICASI PER IL BRODO DI BASE, IL DASHI, CHE A VOLTE NON CONTIENE GLI INGREDIENTI D'OBBLIGO (VEDI RIQUADRO A PAG. 14). IL PUNTO PERÒ È UN ALTRO: LA "CONTAMINAZIONE" GASTRONOMICA È POSSIBILE SOLO A PARTIRE DA UNA SOLIDA FORMAZIONE CLASSICA. CONOSCERE I FONDAMENTALI, COME NELL'ARTE, È LA BASE SULLA QUALE POI È POSSIBILE SPERIMENTARE E INNOVARE.



Nella costellazione dei ramen, non può mancarne uno vegano, fatto con brodo dashi vegetale e zucca, guarnito con funghi finferli, zucca, coriandolo e peperoncino.





DA SINISTRA FOTO COURTESY DI TORRETTA E DI OLEIFICIO DELL'ORTO

Dop Colline Salernitane

DALLE MONTAGNE AL MARE, IN TUTTA LA PROVINCIA NASCONO OLI PROFUMATI CHE IMPREZIOSISCONO CON UN TOCCO INCONFONDIBILE I TANTI PIATTI DELLA CUCINA LOCALE

a cura di Silvia Bombelli, testo di Luciana Squadrilli

Dalle pendici dei Monti Picentini e Alburni agli oliveti terrazzati della Costiera Amalfitana, abbracciando le colline delle zone più interne, tra l'Alto e Medio Sele, la Valle del Calore e il corso del Tanagro, toccando parte del Vallo di Diano: la Dop Colline Salernitane (tutelata dall'apposito Consorzio nato nel 2002) comprende un'area della provincia di Salerno ampia ed eterogenea. Dove l'olivo fa da tratto comune caratterizzando paesaggi diversi con le sue chiome verdi e argentee su un'estensione di circa 19mila ettari con 86 comuni. Portato probabilmente dai Focesi, coloni della Magna Grecia che ne iniziarono la coltivazione nella Piana dell'Alento, poi diffusa dai Romani, l'olivo ha trovato qui un habitat ideale. Ha rappresentato nel corso dei secoli una preziosa risorsa come dimostrano ancora maestosi alberi pluricentenari e alcuni nomi di località come Oliveto Citra, nell'Alta Valle del Sele, e Olivella, piccola frazione di Altavilla Silentina alle spalle di Capaccio.

Grazie alle sue connotazioni e alla diversità dei territori, anche le varietà che caratterizzano quest'area e la produzione della denominazione sono più d'una. Le cultivar autoctone, presenti qui da tempi remoti, sono principalmente Rotondella, Nostrale e Carpellese (che devono essere presenti negli oli Dop per almeno il 65%, insieme pure al Frantoio). A queste, nel corso dei decenni, si sono aggiunte anche Ogliarola e Leccino (previste in misura non superiore al 35%), ben adattatesi negli oliveti locali insieme agli alberi della già *segue >*

IL CILENTO È ONLYEXTRA

In Cilento, territorio limitrofo a quello della Dop Colline Salernitane, è nato OnlyExtra: il primo progetto di filiera tra olivicoltori, produttori, frantoiani e selezionatori per valorizzare l'extravergine di oliva, unendo la tradizione mediterranea e l'innovazione che sempre più contraddistingue questo alimento. Creando reti e sinergie, le imprese agricole danno vita a un partenariato incentrato sulle buone pratiche alla base della moderna produzione di extravergini che rispondano alle esigenze del mercato attuale, attraverso una serie di attività sul territorio lungo tutto l'anno (onlyextra.it).

DEGUSTAZIONI E SPORT TRA I FRANTOI E ULIVI

Sempre nel Cilento, tra Felitto e le belle gole del fiume Calore, l'azienda olearia di Marco Rizzo propone diverse esperienze "immersive" per conoscere da vicino i suoi eccellenti prodotti ma anche gli uliveti, il territorio e la sua gastronomia. Diversi i pacchetti disponibili nel weekend, che comprendono l'escursione tra gli ulivi secolari, la visita al frantoio e la degustazione ma anche pernottamenti, pranzi e cene in locali della zona, visite e laboratori dedicati a prodotti tipici come i fusilli di Felitto. In estate si organizzano anche escursioni in canoa o pedalò lungo le Gole del Calore, in autunno la zona si può perlustrare con un trekking di due ore (oliorizzo.it).

PATATE E COZZE AL FORNO

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 40 MINUTI
COTTURA 40 MINUTI
270 CAL/PORZIONE

600 g di patate – 200 g di pomodorini – 1 kg di cozze pulite – 2 spicchi d'aglio – 1 ciuffo di prezzemolo, finocchietto e rosmarino – pangrattato – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Sbucciate le patate e tagliatele a fette sottili. Spellate l'aglio e tritatelo finemente nel mixer con abbondante prezzemolo, finocchietto e rosmarino.
2 Versate un filo di olio in una pirofila larga e bassa e distribuitevi le patate in un solo strato. Salatele e cospargetele con metà del trito aromatico.
3 Lavate i pomodorini, tagliateli a metà e metteteli nella pirofila, sopra alle patate, con il lato del taglio verso l'alto. Salate e condite con qualche cucchiaio d' olio. Cuocete in forno già caldo a 200° per 30 minuti.
4 Intanto, fate aprire le cozze a fuoco vivo per qualche minuto in una padella. Filtrate l'acqua emessa in cottura e versatela sopra le patate mentre cuociono. Staccate ed eliminate la parte superiore vuota di ogni bivalve lasciando i molluschi nell'altra metà. Cospargete le cozze con il trito rimasto, un po' di pangrattato e un filo d'olio.
5 Toglietele la pirofila dal forno e sistematevi le cozze in un solo strato. Infornate e proseguite la cottura per 5-20 minuti o finché le cozze risultano ben gratinate. Pepate e servite subito.

citata varietà Frantoio. È ammessa la presenza di altre varietà locali fino al limite massimo del 20%. In generale, si tratta di oli dagli aromi piuttosto netti, con un fruttato di media intensità che rimanda alle olive verdi impreziosito da note erbacee e di pomodoro acerbo. Decisi e persistenti al palato, con un buon equilibrio tra amaro e piccante, sono contraddistinti spesso dai toni amarognoli di carciofo, cardo e altri ortaggi a tendenza amara, con chiusura ammandorlata. Ideali per insaporire piatti tipici della tradizione locale non troppo robusti, come le minestre di legumi o le freselle, biscotti di grano bagnati con acqua e conditi con pomodori, alici e capperi, si sposano bene anche a preparazioni marinare saporite: dalla zuppa di cozze ai polpetti affogati, ma pure a primi piatti a base di pesce (anche in rosso) o i deliziosi molluschi gratinati.



Scelti per la nostra ricetta

Olio Extravergine Dop Colline Salernitane, Oleificio dell'Orto, Oliveto Citra (SA) – oleificiodellorto.it
Blend di varietà autoctone, ha un fruttato medio-intenso con note di foglia verde, di erba e di pomodoro acerbo. Dal sapore deciso ed elegante, gradevolmente amaro e piccante, ha sentori di carciofo, cardo e vegetali amari (bottiglia da 500 ml, 14 euro).

Diesis, Torretta, Battipaglia (SA) – oliotorretta.it
Maria Provenza produce diversi oli di grande armonia, di cui tre con il bollino Dop. Prodotto da olive di Rotondella, Carpellese e Frantoio raccolte a inizio ottobre, il Diesis è un fruttato intenso con note di pomodoro verde, erba fresca e cicoria a cui si uniscono sentori di menta e di pepe nero. Ideale su zuppe e carpacci (bottiglia da 500 ml, 15 euro).





Stick di Speck, il tuo tocco altoatesino











Dall'Alto Adige alla tua tavola,
Stick, Cubetti e Julienne di Speck Alto Adige IGP

Ideale per unici piatti di pasta oppure scottato per dare un tocco croccante ad ogni pietanza – risotto, gnocchi, vellutate, insalate.



Recla

GUSTO IN FAMIGLIA

I magnifici 7

DA STAPPARE SUBITO

di Monica Pilotto

Una selezione di bottiglie eccellenti, prodotte nel rispetto dell'ambiente, del paesaggio e della biodiversità del terroir, sempre in equilibrio tra valorizzazione delle tradizioni e sguardo attento al futuro











**Ceccante 2021
Grillesino**
L'enologia in Maremma ha radici antiche. Nel comune di Magliano (Gr) sorge la cantina che nelle migliori annate dedica le sue uve cabernet sauvignon e in piccola percentuale cabernet franc a questo rosso rubino, frutto di un lungo affinamento in barrique di 16 mesi. Al palato è elegante, strutturato e avvolgente: si abbina a carne rossa, funghi, agnello arrosto e a primi con sughi importanti (€ 22).

Montecletha Lessini Durello Doc – Cantina Montecchia
La viticoltura dei Monti Lessini è da sempre un'area vocata alla produzione spumantistica. Da uve Durella nasce questo spumante Riserva Nature 60 mesi, dal bouquet floreale di acacia e zagara e frutta esotica. Sposa piatti della tradizione veneta, pesce, risotti e minestre di verdura (€ 28,90).

**Tansillo Pas Dosé
Cantina di Venosa**
La gamma di vini della cantina si amplia con questo rosé che esprime tutta la forza, il carattere e la versatilità del grande vitigno aglianico, varietà principe del Vulture (Pz). Si tratta di un metodo classico rosé da aglianico in purezza, fresco e avvolgente al palato, con note minerali che ricordano il territorio vulcanico. Da servire a 8-10° con pesce, verdure e primi con carne (€ 32).

**Otello Nerodilambrusco
Ceci 1938**
Si aggiudica il prestigioso premio "5 Grappoli-Bibenda 2024" tra i migliori vini italiani selezionati dalla Fondazione Italiana Sommelier, questo lambrusco dalle note fruttate e floreali con finale speziato e minerale; al palato è morbido, fresco, sapido con buona trama tannica, ideale con salumi, primi strutturati, carni alla griglia, formaggi semi stagionati o come aperitivo e vino da meditazione (€ 18).





**Sassi Chiusi Igt Toscana
Bertinga**
In Gaiole in Chianti le uve del Sassi Chiusi, 80% Sangiovese e 20% Merlot, provengono da tre crus prestigiosi – Bertinga, Adine, Vertine – vigneti a conduzione biologica. Solo dopo una lenta maturazione Sassi Chiusi sa esprimersi al meglio. Si abbina a primi con sughi di carne, carni rosse arrosto e in umido, formaggi semi stagionati (€ 25).

Valdobbiadene Docg Superiore di Cartizze – Col Vetoraz – Nella rinomata zona del Cartizze alto, nel territorio di S.Pietro di Barbozza, si estende una micro zona di 107 ettari da cui si produce questo Prosecco famoso in tutto il mondo. A 6-8° accompagna momenti di festa; un abbinamento inusuale è con il salame o la soppressa (€ 25).

**Lavico Doc Etna Bianco
Duca di Salaparuta**
È un monovarietale 100% Carricante che nasce nella suggestiva Tenuta Vajasindi (Ct), sul versante nord dell'Etna. Qui le viti godono di un'ottima ventilazione data dalle brezze marine e di una buona escursione termica. I vigneti crescono tra i 600 e 800 metri s.l.m. su terre ricche di microelementi. Il risultato è un vino dai colori brillanti e profumi intensi di zagara e frutta tropicale con sensazioni iodate e a tratti speziate. Ottimo servito a 17-18° con pesce, spaghetti alle vongole e bottarga (€ 20).

polenta COME UNA VOLTA

DALLE SALSE CON IL VINO AI FUNGHI TRIFOLATI, DAL FORMAGGIO ALLE CREME DI LEGUMI... SONO I CIBI RUSTICI CHE SI AGGIUNGONO ALLA BASE DI FARINA DANDO VITA A INSUPERABILI CAPOLAVORI DELLA CUCINA POVERA. PER UN AUTUNNO GOLOSO, COME TRADIZIONE COMANDA

a cura di Cristiana Cassé





FRITTELLE LODIGIANE
pag.34

ALLA MANIERA CONTADINA CON BORLOTTI E VINO

MEDIA
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 25 MINUTI + IL RIPOSO
COTTURA 2 ORE
340 CAL/PORZIONE

250 g di fagioli borlotti secchi (possibilmente di Lamon) – 250 g di farina di mais integrale – 25 g di fecola di patate – 1 carota – 1 porro – 1 limone non trattato – 2 foglie di alloro – 2 chiodi di garofano – cannella in polvere – 1 cucchiaio di zucchero – 1/2 litro di vino rosso – brodo vegetale (o acqua) – 30 g di burro – sale – pepe

1 Mettete i fagioli a bagno in acqua per 12 ore. Scolateli, sciacquateli, trasferiteli in una casseruola con l'alloro e copriteli con abbondante acqua fredda. Unite il porro e la carota puliti, lavati e tagliati pezzetti. Portate a bollore, poi abbassate la fiamma e lasciate sobbollire per 50 minuti.

2 Prelevate le verdure con un mestolo forato. Tenetene da parte metà, passate le restanti al setaccio e aggiungetele di nuovo ai fagioli. Versate a pioggia la farina di mais e cuocete mescolando spesso per altri 50 minuti: se necessario allungate con brodo vegetale oppure acqua; regolate di sale.

3 Quando la polenta è quasi pronta, scaldate il vino in una casseruola lasciando evaporare l'alcool. Stemperate la fecola in 1/2 bicchiere di acqua fredda e unitela al vino mescolando velocemente con una piccola frusta. Aggiungete il burro, una presa di cannella, i chiodi di garofano, la scorza di limone grattugiata, lo zucchero, sale e pepe: fate addensare la salsa mescolando. Servite la polenta nei piatti e completate con la salsa e le verdure tenute da parte (riscaldatele a fuoco dolce con un filo d'acqua e abbondante pepe).





DI CECI CON I FUNGHI

pag.34

CON PANE E LATTE

FACILE
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 10 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 1 ORA E 10 MINUTI
450 CAL/PORZIONE

400 g di farina di mais – 200 g di pane raffermo – 1,7 litri di latte – sale

1 Spezzettate il pane, bagnatelo con 1/2 litro di latte e lasciatelo riposare per circa 6 ore.
2 Versate in una casseruola il pane con il latte, unite 1,5 litri d'acqua e portate a bollore. Salate, abbassate la fiamma e aggiungete la farina a pioggia mescolando. Cuocete per 1 ora circa mescolando ogni tanto.
3 Distribuite la polenta di pane in 6 ciotole e aggiungete il latte rimasto, tiepido; servite subito. Se vi piace, potete trasformare questa cena "povera" contadina, in una colazione per il mattino zuccherando il latte e spolverizzando la polenta con cannella, cacao amaro o cioccolato fondente tritato.



FRITTELLE LODIGIANE

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 60 MINUTI
655 CAL/PORZIONE

200 g di farina di mais – 1 litro di latte – 300 g di fontina a fettine – 2 uova – 250 g di pangrattato integrale – olio di semi di arachidi – sale

1 Portate a bollore il latte con una presa di sale. Abbassate la fiamma, versate la farina a pioggia mescolando con una frusta e cuocete per 45 minuti mescolando spesso. Versate la polenta in una teglia di circa 20x15 cm inumidita e livellatela con il dorso di un cucchiaio bagnato; lasciatela raffreddare completamente.
2 Tagliatela in strisce larghe 5 cm sia in senso verticale sia in senso orizzontale per ottenere 12 quadrati. Dividete ognuno lungo la diagonale per ottenere 24 rettangoli. Distribuite la fontina su 12 di essi facendo in modo che non sbordi e coprite con i triangoli rimasti. Passate i "sandwich"nelle uova sbattute e quindi nel pangrattato.
3 Friggete le frittelle lodigiane in abbondante olio bollente da ambo i lati finché saranno dorate, scolatele su carta da cucina e servitele ben calde.

DI CECI CON I FUNGHI

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 35 MINUTI
COTTURA 50 MINUTI
485 CAL/PORZIONE

250 g di farina di ceci – 250 g di funghi misti (porcini e finferli) – 20 g di spugnole secche – 80 g di parmigiano reggiano Dop grattugiato – 1 piccola cipolla – 1 spicchio d'aglio – 1 ciuffo di salvia – qualche rametto di maggiorana – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Stemperate la farina di ceci in 1 litro d'acqua in una casseruola antiaderente. Portate a bollore, abbassate la fiamma e cuocete per 40 minuti mescolando spesso.
2 Nel frattempo, fate rinvenire le spugnole in acqua tiepida per 10 minuti. Private i funghi della base terrosa, puliteli con un panno umido e affettateli. Scolate le spugnole e scottatele in acqua bollente salata per 5 minuti; sgocciolatele. Sbucciate e tritate l'aglio e la cipolla. Lavate e tritate le erbe.
3 Soffriggete il mix di aglio e cipolla e metà delle erbe con un po' d'olio, unite i funghi freschi e le spugnole e rosolateli per 10-15 minuti bagnando con poca acqua; salate e pepate. Condite la polenta con il trito di erbe rimasto, un filo d'olio e il parmigiano; regolate di sale se necessario. Versatela nei piatti e copritela con i funghi. Se vi piace, condite con altro parmigiano.

BORDATINO TOSCANO

FACILE
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
COTTURA 3 ORE
345 CAL/PORZIONE

300 g di fagioli cannellini secchi – 200 g di farina di mais – 300 g di cavolo nero – 2 pomodori maturi (o 3-4 pelati) – 1 cipolla – 2 coste di sedano – 1 carota – 1 spicchio d'aglio – 1 mazzetto di prezzemolo – 1 foglia di alloro – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Mettete a bagno i cannellini per 12 ore in acqua. Scolateli, sciacquateli, trasferiteli in una casseruola con 2 litri di acqua fredda e l'alloro e portate a bollore. Cuoceteli per 1 ora e mezza, salate e proseguite la cottura per mezz'ora. Scolate i fagioli conservando l'acqua di cottura e passatene 3 quarti al passaverdura.
2 Sbucciate la cipolla e tritatela. Pulite e lavate sedano, carota e cavolo nero. Tagliate a fettine sedano e carota, riducete a listarelle il cavolo nero privandolo della costa centrale. Soffriggete gli ortaggi preparati con un po' d'olio in un'ampia casseruola. Poi unite i pelati spezzettati, l'aglio sbucciato e il prezzemolo lavato e tritato e lasciate insaporire per qualche istante; salate e pepate.
3 Aggiungete la crema di fagioli, 1/2 litro di acqua di cottura dei legumi (se non fosse sufficiente, allungate con acqua calda) e portate a bollore. Abbassate la fiamma e versate la farina di mais a pioggia mescolando: cuocete per 40 minuti coperto mescolando spesso. Verso fine cottura, unite i fagioli interi. Servite e condite con un filo d'olio a crudo e pepe.

BORDATINO
TOSCANO

INSALATE d'autunno

COLORATISSIMI MIX DI VERDURE E LEGUMI, IMPREZIOSITI CON FORMAGGIO E FRUTTA DI STAGIONE PER RICCHI PIATTI UNICI VEGETARIANI, ANCHE CON IL TOCCO CROCCANTE DI GRANOLA E PANE CARASAU

a cura di Silvia Bombelli



CAPPUCCIO ROSSO, INDIVIA,
ARANCIA E LUPINI

pag.42



VERZA CROCCANTE, ROVEJA, FINOCCHI E RICOTTA DI PECORA AL FORNO

pag. 42

BARBABIETOLE CON CAVOLO NERO E MELAGRANA

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 35 MINUTI
COTTURA 1 ORA
260 CAL/PORZIONE

3 barbabietole medie colorate (rossa, gialla, rosa) – 1 melagrana – 1 cespo di cavolo nero – 1 mazzetto di ravanelli – 1 limone – 1 spicchio d'aglio – 4 fette di pane di mais – 2 cucchiai di mandorle sgusciate non pelate – peperoncino in polvere – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Lessate separatamente le barbabietole in acqua salata per circa 1 ora. Pelatele e tagliatele a dadi. Intanto, lavate il cavolo, eliminate le nervature centrali, tagliatelo a listarelle e saltatele per 3 minuti in una padella con 2 cucchiai d'olio, il succo di 1/2 limone e poco sale.
2 Nel frattempo, condite le mandorle con il succo del limone rimasto (tranne 2 cucchiai), un pizzico di peperoncino e di sale. Mettetele su una placca rivestita di carta da forno e tostatele per 10 minuti a 150°. Strofinate il pane con l'aglio, tagliatelo a dadini e tostateli a 180° per 5-6 minuti. Tagliate in due la melagrana e sgranatela. Spremete con uno schiacciapatate parte dei chicchi, per ottenere 2 cucchiai di succo.
3 Mescolate il cavolo, le barbabietole, i ravanelli lavati, spuntati e affettati, le mandorle, i chicchi di melagrana rimasti e i dadini di pane.
4 Preparate una citronnette mettendo in un barattolo 4 cucchiai di olio, il succo di limone tenuto da parte, quello di melagrana, sale e pepe. Chiudete con il coperchio, scuotete bene per emulsionare e condite l'insalata subito prima di servire.









PERE E RADICCHIO ALLE NOCI CARAMELLATE

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
COTTURA 30 MINUTI
100 CAL/PORZIONE

200 g di zucca – 100 g di quartirolo – 2 cespi di radicchio rosso di Verona – 2 piccole pere Williams – 1 limone – 10 noci sgusciate – 1 cucchiaino di semi di papavero – 2 cucchiaini di zucchero di canna – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Pulite la zucca eliminando scorza, semi e filamenti. Tagliatela a spicchi e conditeli con un filo d'olio e sale. Disponete gli spicchi su una placca rivestita di carta da forno e cuoceteli a 200° per circa 30 minuti, finché saranno morbidi e leggermente dorati.
2 Intanto, spezzettate le noci e saltatele in una padella con 1/2 cucchiaio di olio. Quando iniziano a dorare, spolverizzatele con lo zucchero di canna e mescolatele rapidamente per caramellarle. Toglietele dal fuoco e fatele raffreddare.
3 Pulite le pere, tagliatele a dadi e conditele con il succo del limone (tranne 2 cucchiai), un pizzico di sale e una macinata di pepe. Mescolate il radicchio, lavato e tagliato a listerelle, con i dadi di pera, le noci, la zucca e il quartirolo sbriciolato.
4 Preparate una citronnette mescolando in una barattolo 4 cucchiai di olio, il succo di limone tenuto da parte, i semi di papavero e un pizzico di sale. Chiudete e scuotete bene per emulsionare. Condite l'insalata con la citronnette e servite.



PATATE AFFUMICATE, FALDE DI PEPERONE ARROSTITO E GRANOLA

pag. 42







CAPPUCCIO ROSSO, INDIVIA, ARANCIA E LUPINI

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 35 MINUTI
COTTURA 5 MINUTI
400 CAL/PORZIONE

200 g di cavolo cappuccio rosso – 150 g di lupini lessati – 2 cespi di indivia belga – 1 spicchio d'aglio – 3 arance bionde – 1 limone – 1 mazzetto di prezzemolo – peperoncino in polvere – 6 sfoglie di pane carasau – olio extravergine d'oliva – sale

1 Sbucciate i lupini e marinateli in una ciotola con il succo di un'arancia, quello del limone, l'aglio schiacciato, un pizzico di peperoncino e 2 cucchiai di prezzemolo tritato. Lasciate riposare per 10-15 minuti.
2 Intanto, lavate il cappuccio, pulitelo e affettatelo sottile, se possibile con la mandolina. Sfogliate e lavate l'indivia e tagliate le foglie a metà. Pelate al vivo le arance rimaste dividendole a spicchi. Disponete il pane carasau su una placca coperta di carta da forno, condite con un filo d'olio, un pizzico di sale e tostate a 200° per 3-4 minuti.
3 Mescolate il cappuccio, l'indivia e le arance, aggiungete i lupini con la marinata (privata dell'aglio) e condite con 4 cucchiai di olio, una manciata di prezzemolo tritato grossolanamente e un pizzico di sale. Servite l'insalata accompagnata con la carta da musica tostata spezzettata.

VERZA CROCCANTE, ROVEJA, FINOCCHI E RICOTTA DI PECORA AL FORNO

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 40 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 1 ORA E 40 MINUTI
435 CAL/PORZIONE

200 g di roveja (pisello selvatico secco) – 250 g di verza – 400 g di ricotta ovina – 2 finocchi piccoli – 6 pomodori secchi – 1 limone – 1 arancia – 4 ravanelli – 1 mazzetto di rucola selvatica – 1 mazzetto di erba cipollina – 1 mazzetto di aneto – olio extravergine d'oliva – sale

1 Mettete in ammollo la roveja per una notte in abbondante acqua fredda. Versate la ricotta in un colino, disponetelo in una ciotola, coprite con pellicola e lasciate sgocciolare tutta la notte in modo che il giorno dopo la ricotta sia ben asciutta e compatta.
2 Sgocciolate e lessate la roveja per 1 ora e 30 minuti, salando solo a fine cottura. Scolatela e lasciatela raffreddare.
3 Intanto, tagliate a fette spesse la ricotta, salatele leggermente e disponetele su una placca coperta di carta da forno. Cuocetele a 200° per 10 minuti, poi accendete il grill e fatele dorare per 2-3 minuti. Lavate e pulite la verza e i finocchi, poi affettateli sottili con la mandolina. Lavate, spuntate e tagliate a fiammifero i ravanelli. Mescolate in una insalatiera le verdure, la roveja e completate con le fette di ricotta infornata.
4 Per condire, scottate per 5 minuti i pomodori secchi in abbondante acqua bollente, scolateli e tagliateli a listerelle. Mescolate il succo del limone e dell'arancia con 4 cucchiai di olio e un pizzico di sale, unite i pomodori secchi e completate con l'erba cipollina e l'aneto tritati. Servite l'insalata irrorata con il condimento ai pomodori secchi e qualche foglia di rucola selvatica.

PATATE AFFUMICATE, FALDE DI PEPERONE ARROSTITO E GRANOLA

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
COTTURA 50 MINUTI
850 CAL/PORZIONE

200 g di patatine novelle – 100 g di broccoletti verdi a cimette – 2 peperoni corni giallo e rosso – 50 g di valeriana – paprica affumicata (pimenton) – olio extravergine d'oliva – sale
per la granola 120 g di fiocchi di grano saraceno – 120 g di fiocchi d'avena – 80 g di semi zucca – 80 g di semi girasole – 60 g di nocciole sgusciate – 1 arancia non trattata – 2 cucchiai di semi di senape gialla – 1 cucchiaio di foglie di timo – 1 cucchiaio di aghi di rosmarino – 1 cucchiaio di sciroppo d'acero – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Preparate la granola: mescolate in una ciotola 1,2 dl di olio, lo sciroppo d'acero, i semi di senape, la scorza dell'arancia tagliata a julienne, il timo, il rosmarino, sale e pepe. Aggiungete i fiocchi d'avena e di grano saraceno, i semi di zucca e girasole e le nocciole spaccate a metà.
2 Mescolate bene la miscela con una spatola e distribuitela su una placca foderata con carta da forno. Infornate a 180° per 20 minuti, finché la granola diventerà dorata e croccante. Fatela raffreddare. Quella che non usate si conserva per 2 settimane in un barattolo di vetro a chiusura ermetica.
3 Lessate per 15 minuti i peperoni in acqua bollente salata, fateli raffreddare, pelateli, puliteli e tagliateli a losanghe. Sciacquate i broccoletti e scottateli 3-4 minuti in acqua bollente salata. Lessate le patatine con la buccia per 7 minuti, scolatele, tagliatele a metà nel senso della lunghezza e ripassatele in padella con 2 cucchiai d'olio e la paprica. Mescolate le verdure con la valeriana pulita e lavata. Condite con qualche cucchiaio di granola, olio e sale. Servite subito.

TERRE DI PISA

SONO COMPRESE TRA LA VALDERA E IL MONTE PISANO: RICCHE D'ARTE, DI BORGHI E DI SAPORI, PROFUMANO DI TARTUFI E DI VINI, DEI PECORINI E DELL'OLIO "BONO" CHE, GUSTATO SUL PANE, PRELUDE A OGNI CORROBORANTE MENU AUTUNNALE

a cura di Daniela Falsitta, testo di Roberta Schira, foto reportage di Emanuela De Santis, foto dei piatti di Felice Scoccimarro, in cucina Alessandra Avallone


TORTA DOLCE
DI VERDURE
pag. 48



Uno dei passaggi coperti in mattoni rossi che caratterizzano il centro storico di San Miniato. Sotto, da sinistra, l'enoteca dell'azienda biodinamica Cosimo Maria Masini e piazza della Repubblica, a San Miniato; tour a caccia ai tartufi organizzato dai titolari di Tartufi Nacci.









La Rocca del Brunelleschi, costruita nel 1435 da Firenze a difesa di Vicopisano, appena sottratto a Pisa. Il progetto prevede una torre centrale e una sul fiume da cui, in caso di attacchi, potevano arrivare i rifornimenti.



MINESTRA COL PAN SOTTO
pag.48





Una sala del Museo di Storia naturale di Calci. A sinistra, l'interno della Certosa Monumentale di Calci, fondata nel 1366 (nella pagina accanto, gli esterni); qui a destra la Macelleria Testi a Vicopisano.



Hai visto la Torre? Vieni a scoprire le terre". Così dice l'invito dei 34 comuni toscani riuniti nel brand Terre di Pisa, una destinazione ancora poco nota ma, come vedremo, ricca di fascino. Guardiamola più da vicino: da Monte Pisano scende verso le colline di Valdera, passando per i tesori artistici di Peccioli e Palai, tra borghi medievali, echi etruschi, città d'arte; si spinge quindi fino a Vicopisano e San Miniato. Lo sguardo del viaggiatore spazia dalle Alpi Apuane al litorale del Tirreno, su vigneti di Sangiovese e uliveti. I profumi sono quelli del tartufo e dei formaggi pecorini. Nei boschi, in luoghi segreti che pochi conoscono, si trovano tutto l'anno tartufi: dal nero pregiato al marzuolo, dallo scorzone al bianchetto. È in novembre però che il più nobile dei funghi ipogei incontra la stagione ideale. Il terreno più propizio è sulle Colline Samminiatesi dove lo propongono in crema sui crostini, per insaporire pici e pappardelle.

Oltre che sui sentieri del tartufo, ci si inoltra nel mondo di Bacco, seguendo la Strada delle Colline Pisane che tocca la Valdera, il Valdarno Inferiore e la Val di Cecina. La Doc è riservata ai vini Terre di Pisa rosso e Terre di Pisa, ottenuti da Sangiovese. Recentemente sono stati aggiunti Terre di Pisa bianco, Rosato e Vermentino. Quasi tutte le cantine offrono ospitalità, degustazioni, attività all'aperto, e molte hanno scelto una produzione ispirata al rispetto ambientale.

I vini trovano sodalizi con formaggi a pasta tenera e stagionati, ottenuti da razze autoctone che pascolano allo stato brado. Oltre al Pecorino Toscano Dop, ci sono il Pecorino del Parco, che si acquista nella bottega del Parco di San Rossore e l'antico Pecorino delle Balze Volterrane della Val di Cecina, che viene cagliato con il cardo selvatico.

Ampia la scelta di olii Igp Toscano come il Monti Pisani ricavato dalle cultivar Frantoio, Moraiolo, Leccino, Razzo e l'ultimo nato: Igp Toscano di Volterra. Dalla frangitura dell'oliva Madremignola, nelle campagne di San Miniato e Santa Colomba, si producono rari monocultivar. A tavola, un buon giro di "chello bono" sul pane sciocco è indispensabile per iniziare ogni pasto. Per continuare, l'autunno porta con sé zuppe e carni dalle lunghe cotture. Classici dell'entroterra sono la minestra col pan sotto, costituita da strati di pane, pasta e sugo, o il bordatino pisano, con fagioli, cavolo nero e farina gialla; si trovano anche in versione vegetariana, profumate da nepitella o timo. Non si termina mai senza un dolcetto: l'amaretto di Santa Croce, un cantuccio di Federigo o una fetta di torta Co' Bischeri. Quest'ultima è un guscio di pasta frolla riempito con un composto cremoso a base di riso, cioccolato fondente, canditi, pinoli e uvetta.

Volendo si può scegliere di fare un viaggio sulle vie del grano: le Colline Pisane producono pasta dall'inizio del '900 e attorno al lago di Santa Luce, fino a Lari, ci sono coltivazioni da cui si ottiene una speciale semola e altre biodiversità. L'uso limitato di fertilizzanti chimici, ne garantisce un contenuto di proteine, vitamine, sali minerali e antiossidanti del 20-40% superiore al normale.

Infinite anche le possibilità di approfondimenti culturali e artistici: da visitare il Teatro del Silenzio a Lajatico o il Polo Museale di Peccioli, per proseguire nel Borgo di Ghizzano, con opere d'arte a cielo aperto. Meritano la passeggiata sul camminamento che conduce alla Rocca del Brunelleschi e la visita alla Torre dell'Orologio di Vicopisano. E non si rinunci alla Certosa Monumentale di Calci, con visita al vicino Museo di Storia Naturale. Terre di Pisa fa parte della rete Vetrina Toscana (vetrina.toscana.it) che promuove tipicità, ambiente e turismo enogastronomico.







TORTA DOLCE DI VERDURE

FACILE
PER 2 TORTE (16 PERSONE)
PREPARAZIONE 45 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 40 MINUTI
525 CAL/PORZIONE

500 g di mollica di pane raffermo – latte – 350 g di bietole senza nervature – prezzemolo – 80 g di burro – 2 uova – 3 tuorli – 100 g di uvetta – 100 g di pinoli – 100 g di cedro candito – 300 g di zucchero – noce moscata – 50 g di parmigiano reggiano Dop grattugiato – 20 g di pecorino grattugiato – 1 bicchierino di Brandy
per la pasta 600 g di farina + quella per spolverizzare – 2 uova – 2 tuorli – 150 di burro + quello per imburrare – 120 g di zucchero – 1 bustina di lievito per dolci – 50 g di zucchero vanigliato – un limone non trattato – sale

1 Alcune ore prima mettete la mollica nel latte; sgocciolatela e strizzatela. Ammollate l'uvetta per lo stesso tempo e sgocciolatela. Lavate le bietole, asciugatele e spezzettatele. Fatele saltare con il burro finché avranno perso l'acqua, lasciate raffreddare e mescolatele alla mollica con il prezzemolo tritato, le uova, i tuorli, l'uvetta, i pinoli, il cedro, lo zucchero, una grattata di noce moscata, i formaggi e il Brandy.
2 Per la pasta, mescolate il burro morbido con lo zucchero, un pizzico di sale, la scorza grattugiata del limone, farina, uova, tuorli, zucchero vanigliato. Unite il lievito, lavorate velocemente, fate una palla e lasciatela 30 minuti al fresco.
3 Imburrate e infarinate 2 stampi da 20 cm di diametro. Stendete la pasta in 2 dischi (tenete i ritagli) e sistematela nei 2 stampi. Distribuitevi il ripieno fino a 1,5 cm di spessore e decorate con la pasta rimasta. Infornate a 190° per 40 minuti; servite le torte fredde.

MINESTRA COL PAN SOTTO

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 25 MINUTI
COTTURA 2 ORE E 10 MINUTI
980 CAL/PORZIONE

250 g di salsiccia – 70 g di pancetta – 350 g di pasta fatta in casa tipo tagliatelle – 350 g di pane raffermo – parmigiano reggiano Dop – vino bianco secco – 2 cucchiai di concentrato di pomodoro – 1 cipolla – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Preparate il sugo. Tritate grossolanamente salsiccia e pancetta. Sbucciate la cipolla e tagliatela sottile, mettetela a rosolare in un tegame con qualche cucchiaio d'olio, unite la salsiccia e la pancetta tritate e versate mezzo bicchiere di vino. Lasciate evaporare e aggiungete il concentrato di pomodoro diluito in poca acqua calda. Salate, pepate e portate a ebollizione. Lasciate cuocere a tegame coperto per circa un'ora, unendo un po' d'acqua calda quando occorre per non lasciare ritirare troppo la preparazione.
2 Lessate la pasta in acqua salata e scolatela. Tagliate il pane a fettine sottili e disponetele in una teglia unta d'olio. Coprite con sugo di salsiccia, spolverizzate con parmigiano reggiano grattugiato e completate con la pasta; proseguite gli strati fino a esaurimento degli ingredienti. Infornate a 180° per 45 minuti e lasciate gratinare.

BACCALÀ FRITTO IN SALSA

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 15 MINUTI
COTTURA 30 MINUTI
480 CAL/PORZIONE

1 kg di baccalà già ammollato – 300 g di pelati – 3 spicchi d'aglio – una manciata di prezzemolo tritato – 2 foglie di basilico – 1 peperoncino piccante – 100 ml di olio extravergine d'oliva – farina – sale – pepe

1 Preparate un trito d'aglio e peperoncino. Raccoglietelo in un tegame con l'olio e il prezzemolo. Fate rosolare per qualche minuto e unite i pelati ben sminuzzati, il basilico e una macinata di pepe. Fate cuocere per 10 minuti.
2 Tagliate a tocchetti il baccalà, asciugatelo con un canovaccio, infarinatelo e fatelo rosolare da ogni lato in una padella con olio bollente. Quando sarà dorato, trasferitelo nel tegame con la salsa e proseguite la cottura per 10 minuti. Salate solo se occorre.

TACCUINO DI VIAGGIO

TARTUFI NACCI
VIA ZARA 110, SAN MINIATO
OLTRE ALLO SHOPPING, MONICA E RICCARDO OFFRONO CONSIGLI, DEGUSTAZIONI, TOUR NEI BOSCHI.

MACELLERIA TESTI
VIA LORIS BARONI 6A, VICOPISANO
RISTORANTE E MACELLERIA PER GUSTARE CARNI DI CHIANINA, MAREMMANA, PRUSSIANA, RUBIA GALLEGA CON LUNGHE FROLLATURE.

IL CANTUCCIO DI FEDERIGO
VIA PAOLO MAIOLI 67, SAN MINIATO
PASTICCERIA FAMOSA PER I CANTUCCI ALL'ANICE, CON MANDORLE E UVETTA, TRAMANDATI DA GENERAZIONI.

RISTORANTE PEPENERO
PIAZZA DEL DUOMO 4, SAN MINIATO
TEL. 0571 520282
CON REGIA DELLO CHEF GILBERTO ROSSI, PASTA FATTA IN CASA CON L'IMMANCABILE TARTUFO E PIATTI DI TOCCO CONTEMPORANEO.

RISTORANTE MAGGESE
VIA IV NOVEMBRE 29, SAN MINIATO
TEL. 0571 1723546.
FABRIZIO MARINO INTERPRETA LA CUCINA LOCALE IN CHIAVE VEG.

IL FRANTOIO DI VICOPISANO
PALAZZETTO 4, VICOPISANO
AGRITURISMO E FRANTOIO DOVE SOGGIORNARE E ACQUISTARE OLII ANCHE AROMATIZZATI AL BASILICO, LIMONE, PEPERONCINO.

AGRITURISMO DIACCERONI
VIA DELLA BONIFICA 156, VOLTERRA
AGRITURISMO SPARSO CON ANTICHI CASOLARI E PISCINA. PRODOTTI BIO, CAVALLI E SCUOLA DI CUCINA.

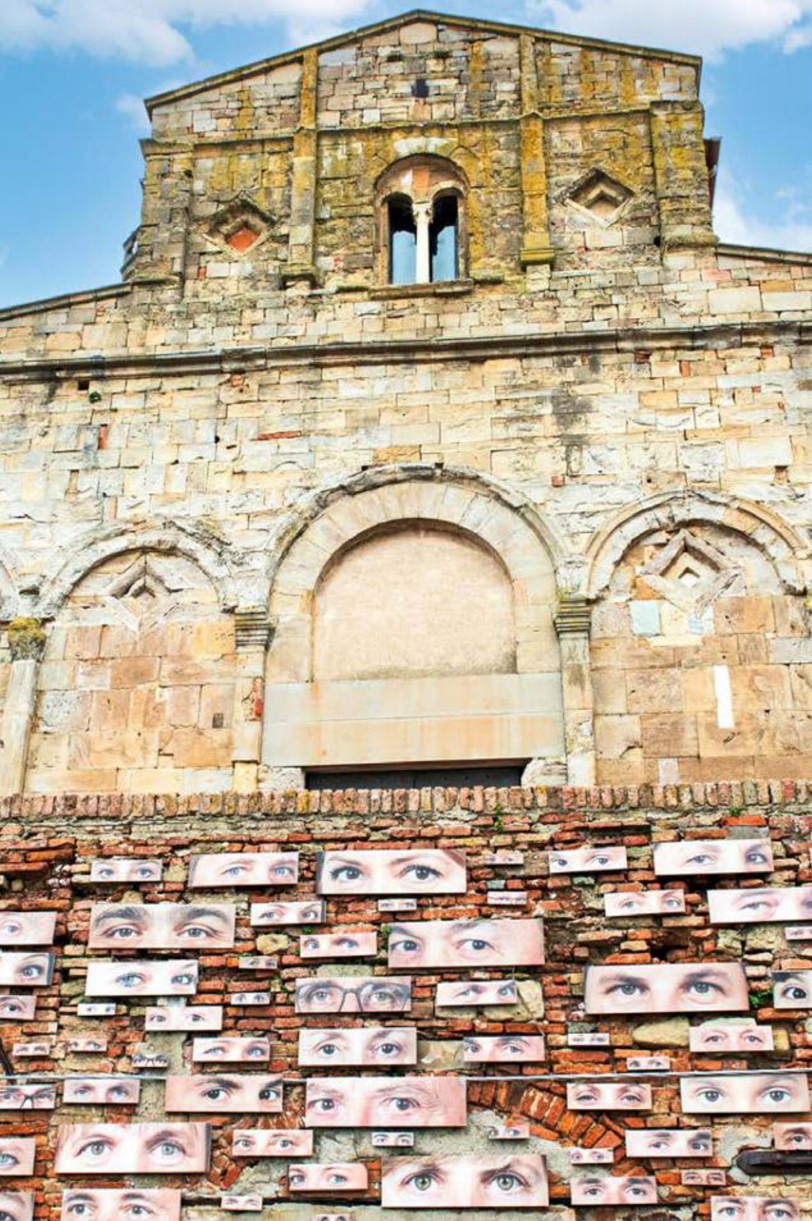
AZIENDA BIOLOGICA FLORIDDIA
VIA DELLA BONIFICA 171, PECCIOLI
NELLO SPACCIO FARINE DA GRANI ANTICHI CON MOLITURA A PIETRA, LEGUMI, PANE, PASTA E CEREALI.

TENUTA DI GHIZZANO
VIA DELLA CHIESA, GHIZZANO
ANTICHI VITIGNI IDENTITARI E AFFINAMENTO IN COCCIOPESTO PRESSO LA VILLA DELLA NOBILE FAMIGLIA VENEROSI PESCIOLINI.

COSIMO MARIA MASINI
VIA POGGIO A PINO 20, SAN MINIATO
CANTINA A VOCAZIONE BIODINAMICA PER VISITE (ANCHE NELLA VINSANTAIA) E DEGUSTAZIONI GUIDATE.

BIRRIFICIO POGGIO ROSSO
VIA DELLA BONIFICA 158/A, PECCIOLI
BIRRE GENUINE RICAVATE DA CEREALI AUTOPRODOTTI E CON IMPIANTO A VAPORE ALIMENTATO A BIOMASSA.

PASTICCERIA VACCHETTA
P.ZZA GARIBALDI, S. CROCE SULL'ARNO
È FAMOSA PER UN DOLCETTO A BASE DI MANDORLE CHE RISALE AGLI ANNI '30: IL PLURIPREMIATO AMARETTO SANTACROCESE.





BACCALÀ FRITTO IN SALSA



In questa foto, la terrazza del Palazzo senza tempo, a Peccioli, sede di mostre d'arte. A destra, le cantine della Tenuta di Ghizzano con anfore in cocciopesto e, a sinistra, il birrificio Poggio Rosso. In alto, l'installazione Lo sguardo di Peccioli.






In Alto Adige/Südtirol ci piace riunirci intorno a un tavolo per
discutere delle cose davvero importanti. In particolare, amiamo parlare
della produzione, del gusto e della varietà dei nostri prodotti.
Detto tra noi: ancora più che parlarne, amiamo gustarli insieme.
Scopri di più sui prodotti di qualità dell'Alto Adige su
suedtirol.info/all-altoatesina



Assemblea generale. All’altoatesina.



SOGLIOLA

CON LA SUA POLPA MORBIDA E BIANCA, DELICATA EPPURE GUSTOSA, SI PRESTA AGLI ABBINAMENTI PIÙ INSOLITI, ORTAGGI DI STAGIONE, FRUTTA SECCA, SALUMI...

a cura di Daniela Falsitta





INVOLTINI DI SOGLIOLA RADICCHIO E ARANCIA

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
COTTURA 20 MINUTI
290 CAL/PORZIONE

16 filetti di sogliola – 2 cespi di radicchio – 2 scalogni – 3 cucchiai di vino bianco – 40 g di parmigiano reggiano Dop grattugiato – 3 arance – olio extravergine d'oliva – sale

1 Sbucciate gli scalogni e riduceteli a fettine sottili; mondate il radicchio eliminando il cespo e le foglie sciupate. Sfogliatelo, lavatelo, asciugatelo nella centrifuga dell'insalata e tagliatelo a strisce. In una padella scaldate 2 cucchiai d'olio, unite gli scalogni, versate il vino e lasciate stufare per 2-3 minuti. Aggiungete i 2/3 del radicchio, salatelo e cuocetelo per circa 5 minuti asciugandolo dall'acqua di vegetazione. Una volta freddo, frullatelo con il parmigiano.
2 Disponete i filetti di orata su carta da forno, salateli e spalmateli con il composto di radicchio. Arrotolateli delicatamente fissandoli con uno stecchino.
3 Spremete un'arancia e filtrate il suo succo. Scaldate una padella con un cucchiaio d'olio e rosolate i rotolini di sogliola su fiamma media, girandoli con 2 cucchiai. Versate il succo dell'arancia, pepate e proseguite la cottura per 5 minuti. Tagliate al vivo le arance rimaste e disponete gli spicchi nei piatti con il radicchio rimasto. Eliminate gli stecchini e servite con l'insalata.

IN CROSTA VERDE CON PORCINI

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 40 MINUTI
COTTURA 15 MINUTI
500 CAL/PORZIONE

4 sogliole (250 g l'una) – 2 grosse fette di pane pugliese – prezzemolo – timo – erba cipollina – rosmarino – 2 cucchiai di farina – 300 g di porcini – 300 g di sedano rapa – 1 spicchio d'aglio – 10 g di burro – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Spellate le sogliole come spiegato a pagina 56. Raccogliete nel mixer il pane senza crosta, una manciatina di erbe e riduceteli in briciole. Unite un filo d'olio, sale e pepe e frullate ancora per qualche istante.
2 Stemperate la farina con poca acqua ottenendo una pastella fluida. Spennellatevi la superficie delle sogliole e copritele con la panure, facendola aderire.
3 Sistematele su una placca foderata di carta da forno leggermente unta d'olio; irrorate anche i pesci con poco olio e cuoceteli in forno ventilato a 190°, per 15 minuti, girandoli un paio di volte.
4 Nel frattempo pulite i funghi e tagliateli a fette; pelate il sedano rapa e riducetelo a pezzetti. In una padella antiaderente con un filo d'olio e il burro rosolate l'aglio sbucciato: eliminatelo prima che prenda colore, quindi cuocete funghi e sedano rapa a fiamma vivace, con sale e timo. Servite il contorno con le sogliole.

INTERVISTA



Ottima in Romagna

I FONDALI SABBIOSI DI CESENATICO SONO UN HABITAT IDEALE PER LA SOGLIOLA. ED È QUI CHE MARIO DRUDI DIRIGE LA COOP CASA DEL PESCATORE.

COME SI CATTURA LA SOGLIOLA? DA NOI SI USANO LE RETI A STRASCICO O FISSE. EVITIAMO LA PESCA CON I RAPIDI, SORTA DI RASTRELLI CHE RASCHIANO I FONDALI: SONO IDEALI PER LE SOGLIOLE, MA PIÙ INVASIVI PER LA SALUTE DELL'AMBIENTE MARINO.

QUAL È IL BOTTINO DI UNA BARCA? INTORNO AI 10 KG AL GIORNO, CHE ALL'INGROSSO VALGONO 15-16 EURO AL KG.

E LA STAGIONE MIGLIORE? LA SOGLIOLA SI PESCA TUTTO L'ANNO, MA IN AUTUNNO, DOPO IL FERMO PESCA, È DI CERTO PIÙ ABBONDANTE E ANCHE MENO CARA.

COME CAPIRE SE È FRESCA? LA PELLE DEV'ESSERE MOLTO VISCHIOSA. SE È ASCIUTTA, LO SARÀ ANCHE LA POLPA.

E DA VOI COME SI MANGIA? DI SOLITO È IL PEZZO FORTE DI UNA GRIGLIATA MISTA CON TRIGLIE, SGOMBRI, CANOCCHIE, SEPPIE.

SOGLIOLE CON SALSA DI NOCI E POMODORI

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
COTTURA 40 MINUTI
220 CAL/PORZIONE

4 sogliole (da 200 g cadauna) – 200 g di pomodorini – 2 spicchi d'aglio – 1/2 cucchiaino di zucchero – salsa di noci – qualche rametto di timo – qualche rametto di maggiorana – un limone non trattato – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Sciacquate i pomodorini, tagliateli a metà, strizzateli delicatamente per eliminare i semi e metteteli capovolti ad asciugare su alcuni fogli di carta da cucina per qualche minuto.
2 Sbucciate gli spicchi d'aglio. Rigirate i mezzi pomodorini su una placca e conditeli con un pezzettino d'aglio per ciascuno, sale, pepe, olio extravergine d'oliva, lo zucchero e il timo; infornateli a 170° per 25 minuti.
3 Sistemate le sogliole su una placca foderata con carta da forno, guarnitele con fettine di limone, la maggiorana, una macinata di pepe e un filo di olio extravergine d'oliva.
4 Infornate a 180° per circa 10-12 minuti o finché la polpa non si staccherà dalla lisca. Servite le sogliole con i pomodorini, nappandole con la salsa di noci.

LA SFILETTATURA

SE AVETE ACQUISTATO LA SOGLIOLA INTERA MA VI OCCORRONO I FILETTI, ECCO COME FARE. APPOGGIATE IL PESCE CON LA PARTE PIÙ SCURA SUL PIANO DI LAVORO E, CON L'AIUTO DI UN COLTELLO BEN AFFILATO, PRATICATE UN TAGLIO SOPRA LA CODA, PICCOLO E POCO PROFONDO. AFFERRATE LA CODA CON CARTA DA CUCINA E TIRATE IL LEMBO, STACCANDO LA PELLE FINO ALLA TESTA. GIRATE IL PESCE ED ELIMINATE ANCHE LA PELLE SCURA. INCIDETE IL PESCE DA UN LATO LUNGO LA LISCA; INTRODUCETE UN LUNGO COLTELLO FLESSIBILE TRA LA LISCA E LA POLPA E SEPARATE I 2 FILETTI DALLA LISCA. GIRATE IL PESCE E PROCEDETE NELLO STESSO MODO: AVRETE COSÌ OTTENUTO QUATTRO FILETTINI PRONTI DA CUOCERE.



INVOLTINI CON PANURE AROMATICA

FACILE
PER 8 PERSONE
PREPARAZIONE 25 MINUTI
COTTURA 12 MINUTI
250 CAL/PORZIONE

16 filetti di sogliola – 16 fettine di pancetta affumicata – 16 fettine sottili di provolone piccante – 4 cucchiai di pinoli – 2 cucchiai di pangrattato – 1 cucchiaino di aneto secco – 1 bicchierino di vino bianco – 1 mestolino di brodo vegetale o di pesce – un mazzetto di aneto – noce moscata – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Tritate metà dei pinoli con un po' di aneto fresco, unite il pangrattato, una presa di sale e una grattata di noce moscata.
2 Scaldate una padella antiaderente, appoggiatevi le fette di pancetta 10 secondi per lato e poi trasferitele su fogli di carta da cucina.
3 Salate leggermente i filetti di pesce, allargateli sul tagliere, spolverizzateli con metà della panure e coprite con il provolone e la pancetta. Arrotolate e fissate gli involtini con uno stecchino, spennellateli d'olio, passateli nella panure rimasta e disponeteli in una teglia.
4 Portate a ebollizione il vino e lasciate che perda l'alcol, unite il brodo. Versate il liquido sul fondo della teglia, cospargete il pesce con i pinoli rimasti, pepate e irrorate d'olio. Cuocete a 180° per 7 minuti e con funzione grill per altri 5 minuti. Servite con foglioline di aneto.

Sua Eccellenza il Campese

PROVIENE DA UNA FILIERA INTEGRATA A RIDOTTO IMPATTO AMBIENTALE

DALL'ALBA AL TRAMONTO, RAZZOLA ALL'APERTO IN VASTI SPAZI RICCHI DI VEGETAZIONE

100% ITALIANO, L'ALLEVAMENTO È CERTIFICATO SENZA L'UTILIZZO DI ANTIBIOTICI

LA DIETA VEGETALE E SENZA OGM È STUDIATA DA ESPERTI NUTRIZIONISTI PER UNA CRESCITA EQUILIBRATA E CORRETTA

IL GUSTO È RICONOSCIBILE, CON CARNI SODE E SAPORITE E UN'OTTIMA RESA IN COTTURA

IL POLLO PREMIUM FIRMATO AMADORI, TRACCIABILE E SOSTENIBILE, CRESCE ALL'APERTO NEGLI ALLEVAMENTI DI PUGLIA E MOLISE

Un pollo libero di razzolare all'aria aperta, dall'alba al tramonto, in vasti spazi ricchi di vegetazione. Così è allevato Il Campese, il pollo Amadori, 100% italiano e frutto di una filiera integrata, a ridotto impatto ambientale, che coinvolge tutte le fasi della produzione. A partire dalla selezione delle materie prime e dalla produzione dei mangimi, interamente vegetali, a base di grano, mais, orzo, soia e sali minerali, senza farine e grassi di origine animale né ingredienti Ogm. Gli allevamenti sono situati su terreni vergini nelle campagne pugliesi e molisane, dal clima mite e temperato, particolarmente favorevole all'avicoltura. Qui i polli possono muoversi in tutta libertà, in ampi cortili recintati, e sviluppare - proprio grazie al movimento - una muscolatura delineata e consistente. La loro dieta bilanciata è studiata da esperti nutrizionisti per favorire una crescita equilibrata e corretta, certificata senza l'utilizzo di antibiotici. La trasformazione avviene in stabilimenti tecnologicamente avanzati che utilizzano energia da fonti rinnovabili. Infine, la capillare distribuzione garantita da Amadori permette consegne entro 24 ore. La filiera integrata ne garantisce la completa tracciabilità e dalle buone pratiche messe in campo si ottengono quelle qualità organolettiche e nutrizionali che ne fanno una scelta eccellente in cucina. Con un gusto riconoscibile, carni sode e saporite e un'ottima resa in cottura, Sua Eccellenza il Campese non ha rivali...

Una tipica treccia di bulbi maturi che si appendono all'aria per utilizzarli al bisogno crudi o cotti.

Cipolle rosa della Val Cosa

CRESCONO IN UN LEMBO DI TERRA FERTILE DEL FRIULI, RICCO DI QUARZO E SILICE, CHE LE RENDE DOLCI E CROCCANTI, PERFETTE PER INSALATE, FRICO E ZUPPE

di Silvia Bombelli, foto di Maurizio Lodi, styling di Laura Cereda

Fino al Dopoguerra ai piedi delle montagne friulane tra i torrenti Meduna e Cosa, in provincia di Pordenone, si estendeva un orto sterminato dove crescevano rigogliosi all'ombra di peri, meli, nespoli e susini, patate, scalogno, erbette, kren e cipolle tutte rosa. Queste ultime, quasi scomparse dopo lo spopolamento della zona dagli anni '50, sono state lentamente reintrodotte grazie al ritrovamento di vecchie sementi. La riscoperta delle cipolle rosa risale al 1980 e si deve a Giannino Cozzi, quando è tornato nella sua Castelnovo dopo anni di lavoro come mosaicista a Milano. "Conoscevo bene la cipolla rosa che coltivava anche mia mamma", spiega. "Tante donne, con gli uomini prima in guerra poi emigrati, grazie alla vendita di questa cipolla e dei suoi preziosi semi hanno sfamato la famiglia". La Cipolla della Val Cosa dal 2008 è registrata come Pat (Prodotto agricolo tradizionale) e in seguito è anche diventata Presidio Slow Food, a sottolineare che solo da semi selezionati in questo luogo specifico nascono cipolle con le sue caratteristiche qualità; lo stesso seme altrove darà un prodotto dalle peculiarità diverse, così come un seme della stessa varietà di cipolla ma ricavato da colture non autoctone. "Per la reintroduzione della cipolla e la coltivazione con metodo naturale, come un tempo, abbiamo chiesto aiuto agli agronomi dell'Ersa (Ente regionale per lo sviluppo rurale)", spiega Cozzi. "In Val Cosa la cipolla viene dolce e non fa lacrimare perché il terreno argilloso ricco di quarzo e silice le dà un inconfondibile gusto amabile e un tenore zuccherino del 10%. Ora, grazie al seme ritrovato dal mio amico Celio, facciamo centomila piantine in un anno, vendiamo il seme ai vivaisti e agli inizi di aprile distribuiamo le piantine agli *segue >*

identikit dei bulbi

Questa dolce cipolla con cuore bianco e buccia rosata, leggermente schiacciata alle estremità, in media ha un diametro di 8-10 cm e un peso di 100-150 g, ma si può trovare anche ben più grande. Si acquista fresca o trasformata in conserve nei mercati della Val Cosa oppure on line (cipollarosadellavalcosa.it).

FARCITE CON FORMAGGIO E PATATE

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 35 MINUTI
COTTURA 1 ORA E 40 MINUTI
300 CAL/PORZIONE

4 cipolle della Val Cosa – 300 g di patate a buccia rossa – 200 g di formaggio latteria (tipo Montasio) – 50 g di burro – brodo vegetale – olio extravergine d'oliva – sale – sale grosso – pepe

1 Lavate le cipolle, asciugatele e disponetele in una teglia foderata con carta da forno unta d'olio. Cospargetele con il sale grosso e cuocetele a 180° per un'ora circa. Se le cipolle sono grandi, la cottura richiede 10-15 minuti in più.
2 Intanto, lessate le patate in abbondante acqua salata, lasciatele raffreddare, sbucciatele e tagliatele a cubetti. Tagliate anche il formaggio a dadini delle stesse dimensioni.
3 Togliete la teglia dal forno, estraete le cipolle liberandole dal sale e fatele intiepidire. Con un coltello seghettato tagliate la calotta alle cipolle e svuotatele lasciando due strati oltre alla buccia.
4 Tagliate a fettine sottili l'interno di una cipolla, unitela ai cubetti di patate e formaggio, salate, pepate e farcite le cipolle. Rosolate i cuori di cipolla rimasti e cuoceteli a fuoco dolce con il burro e un po' di brodo, schiacciandoli con una forchetta, per ottenere una crema densa e omogenea.
5 Gratinate le cipolle in forno a 185° per qualche minuto, fino a ottenere una bella doratura.
Servitele con la loro calotta completando il piatto con la crema preparata.

appassionati sul territorio perché tutti possano godersele". Un'azione di orticoltura democratica che non si limita alla cipolla ma a tutti i frutti della terra della Val Cosa con manifestazioni come Il gno Ort (il mio orto) a Villa Sulis e attività didattiche permanenti a cura de Le Rivindicules, che organizza anche camminate negli orti "per portare la gente fuori dei condomini", continua Cozzi, "e far riscoprire il gusto della terra. L'associazione prende il nome dalle donne coltivatrici che partivano a piedi o in bicicletta a vendere ortaggi, semi e bulbi da Spilimbergo ai villaggi più remoti della zona fino alle malghe. L'arrivo delle rivindicules era una festa perché portavano con sé prodotti freschi e carnosi dalla valle, che era considerata l'Eden della regione. Crescevano qui cavolo broccolo, susine selvatiche, uva e ulivi, che pure si stanno recuperando. Piante autoctone molto robuste che non richiedono interventi chimici". Le cipolle si seminano in luna calante a febbraio, si concimano semplicemente con letame e in maggio vengono trapiantate le migliori piantine (spuntando radici e foglie), con l'insalata a fianco che limita la crescita d'erba. Si raccolgono a mano a fine agosto, si lasciano riposare per qualche giorno all'aria e si conservano a lungo. Poi, vengono unite intrecciando fili di paglia con gli scapi fiorali secchi (i gambi dei fiori al centro del ciuffo di foglie che sono piuttosto robusti), si appendono all'asciutto e si utilizzano al bisogno per qualunque ricetta. Dal classico frico alle succulente composte in agrodolce con zucchero o miele e profumate a piacere con melissa o timo serpillo.



Scampi al top

QUALITÀ SUPERIORE PER I PRODOTTI ITTICI DELL'ISOLA DI SMERALDO: STEFANO DI GENNARO LI CELEBRA CON I SAPORI DELLA SUA PUGLIA

Quando si parla di prodotti d'Irlanda si parla di eccellenze, e non solo di carne: le referenze ittiche dell'Isola di Smeraldo sono apprezzate da talenti della cucina italiana come lo stellato Stefano Di Gennaro, membro dei JRE-Jeunes Restaurateurs Italia entrato di recente nell'esclusivo Chefs' Irish Beef Club (CIBC).

Quali sono i plus nell'utilizzare questi prodotti? I prodotti ittici dell'Isola di Smeraldo rappresentano una materia prima di altissima qualità, dalle peculiarità organolettiche sopraffine. Una produzione super controllata e la stretta collaborazione tra pescatori e aziende produttrici, inoltre, facilitano pratiche di pesca responsabile, garantendo il rispetto dell'ambiente marino e il mantenimento della sua biodiversità.

Con quali criteri ha selezionato gli scampi? Ho scelto lo scampo irlandese perché è uno dei crostacei europei di qualità superiore, grazie anche alle acque fredde e incontaminate dell'Atlantico che gli conferiscono un sapore dolce e raffinato. Congelato direttamente a bordo dei pescherecci ed entro due ore dalla cattura, garantisce caratteristiche organolettiche ottimali.

Come è nata questa particolare ricetta? Ho voluto sposare due eccellenze: un ingrediente unico come questo scampo e un prodotto tipico della mia terra, la Cipolla bianca Igp di Margherita di Savoia, che qui ho bruciato, per esaltare i due sapori. La mandorla di Torritto dà quel tocco in più che conferisce al piatto una nota leggermente grassa, perfetta per mantecare.





Stefano Di Gennaro

Proprietario (insieme ai tre fratelli, divisi tra cucina e sala) e chef di Quintessenza Ristorante (Trani, BAT), una stella Michelin, è considerato uno degli esponenti della cucina creativa di Puglia e del Meridione. Dedica speciale attenzione alla qualità degli ingredienti dei suoi piatti.

RISOTTO, SCAMPO IRLANDESE, MANDORLA E CIPOLLA BRUCIATA

RICETTA PER 4 PERSONE

280 G DI RISO CARNAROLI – 250 G DI MANDORLE PELATE – 12 SCAMPI IRLANDESI, MEDI – FUMETTO DI PESCE – BURRO – PARMIGIANO REGGIANO – 1 CIPOLLA BIANCA – SUCCO DI LIMONE – MIREPOIX (SEDANO, CAROTA, CIPOLLA) – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – SALE

1 Pulite gli scampi, ricavate la polpa e mettetela in frigo; tenete da parte i gusci. Eliminate gli occhi dalle teste, tostate i gusci e unite il mirepoix. Rosolate, coprite con abbondante ghiaccio e portate a bollore: dopo 50-60 minuti, filtrate il tutto e fate ridurre la bisque.

2 Intanto preparate la polvere di cipolla, tagliandola a julienne e facendola bruciare in forno. Una volta fredda, riducetela in polvere. Fate anche il latte di mandorla: bollite le mandorle in 500 ml di acqua, poi frullate e filtrate con una garza a trama fine.

3 Tostate il riso con un filo d'olio e sale. Portatelo a cottura (12-14 minuti), bagnandolo con fumetto e latte di mandorla alternati. Togliete dal fuoco e mantecate con burro, parmigiano, olio e succo di limone. Servite il risotto con la polpa di scampo cruda, la bisque preparata e completate con la polvere di cipolla.



arrosti

tornano i classici

DI MANZO O DI VITELLO, SONO STATI A LUNGO IL PRANZO TIPICO DELLA DOMENICA ITALIANA. OGGI TORNANO A FARE TENDENZA NELLA LORO VESTE PIÙ TRADIZIONALE CON PICCOLI TOCCHI GOURMAND CHE LI ATTUALIZZANO

testo e cura di Cristiana Cassé



CONTROFILETTO
DI MANZO
CON VERDURE
pag.66

Corsi e ricorsi. Soppiantati negli ultimi anni da brunch, sushi e tanto altro, gli arrosti stanno ritrovando il primato sulla tavola della domenica e delle grandi occasioni. Sono gli stessi che preparava la nonna, anche se accanto hanno quei piccoli sfizi che abbiamo guadagnato nell'evolversi del gusto; da un purè con i capperi a una salsa al rafano. Il punto, però, resta la carne. Quale taglio? E come lo si deve cuocere?

Pronto in un'ora

Per un buon arrosto i tagli indicati sono tanti, tutto sta a come si intende cuocerli. Le due questioni sono strettamente legate. Per una cottura veloce (stiamo parlando di circa 1 ora) vanno bene il controfiletto (da cui si ricava il anche il roastbeef all'inglese), la spalla (meglio se a lungo marinata), lo scamone, anche il filetto. "L'importante", spiega Giorgio Pellegrini dell'omonina e affollata macelleria milanese (dove si può anche mangiare), "è che la carne sia un po' marezzata, che abbia cioè abbastanza tessuto connettivo: questo, sciogliendosi in cottura, eviterà che l'arrosto risulti asciutto. Lo scamone per esempio, fatevelo tagliare nella parte posteriore, mentre se usate il controfiletto, lasciategli la naturale copertura di grasso". La cottura prevede una buona rosolatura (prima di infornare a circa 180°): in questa fase, proteine e zuccheri si fondono e si caramellizzano (è la cossidetta reazione di Maillard) creando una prelibata crosticina dal doppio effetto: da un lato trattiene i succhi della carne evitando che diventi stopposa, dall'altro rende il sugo divino. Per questo tipo di arrosti è bene mantenere il cuore al rosa e, per essere certi che lo sia, è altrettanto bene verificare con un termometro a sonda che la temperatura al centro del pezzo sia di circa 60°.



La lunga cottura

Si narra che in Italia la lunga cottura dell'arrosto sia stato un escamotage delle massaie, che in questo modo potevano permettersi di andare a messa con la famiglia e trovare il pranzo pronto tornando a casa. Verità o leggenda, l'idea è felice. E piace a quanti preferiscono la carne ben cotta e contestualmente morbidissima. "In questo caso", spiega ancora Giorgio Pellegrini, "i tagli migliori sono il cappello del prete e il reale, ma si prestano bene anche parti meno note come il codone o il guanciale (veramente goloso), che vale la pena di cuocere diversamente. Si mette il pezzo prescelto ben condito in forno a 160° senza rosolarlo e ce lo si lascia per almeno 2 ore: l'amata crosticina si formerà lo stesso e l'arrosto si scioglierà in bocca".

Le regole generali

Due consigli sciè sciuè, a prescindere dal tipo di cottura: lasciate la carne fuori dal frigo circa 15 minuti e non foratela mentre è in forno (se non alla fine con il termometro). Poi lasciatela riposare avvolta nell'alluminio per 10-15 minuti e tagliatela con un coltello a lama liscia molto affilato.

REALE DI VITELLO
IN CASSERUOLA
CON CAVOLINI

pag.66



CONTROFILETTO DI MANZO CON VERDURE

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
COTTURA 55 MINUTI
475 CAL/PORZIONE

1,2 kg di controfiletto di manzo – 1/2 sedano rapa – 2 carote – 2 porri – 1 ravanello daikon – 1 testa d'aglio – 1 mazzetto di timo – 2-3 cucchiai di farina 00 – 3 dl di brodo di carne – 1,5 dl di vino rosso – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Lavate, pulite e tagliate a pezzetti tutte le verdure. Rosolate sedano rapa e carote in una teglia con 2 cucchiai d'olio per 5 minuti ; prelevateli e teneteli da parte. Nella stessa teglia, unite 1 cucchiaio d'olio, i porri, il daikon e la testa d'aglio sbucciata e tagliata a metà nel senso della larghezza: rosolate il tutto per 7-8 minuti; prelevate e tenete da parte.
2 Legate la carne con qualche giro di spago da cucina. Mescolate la farina con un pizzico di sale e uno di pepe, passatevi la carne in modo da ricoprirla uniformemente. Aggiungete 1 cucchiaio d'olio nella teglia già utilizzata e rosolatevi la carne su tutti i lati; prelevatela e tenetela da parte.
3 Deglassate il fondo di cottura con il vino rosso e lasciate sobbollire fino a quando sarà ridotto a 1 terzo. Unite arrosto, verdure, brodo e timo e infornate a 180° per 25-30 minuti. Avvolgete l'arrosto in un foglio di alluminio e lasciate riposare per 15 minuti. Togliete le verdure dalla teglia e tenetele in caldo. Fate addensare il fondo di cottura lasciandolo sobbollire a fuoco vivo per 4-5 minuti, poi filtratelo. Servite l'arrosto a fettine con le verdure e il fondo a parte.

REALE DI VITELLO IN CASSERUOLA CON CAVOLINI

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
COTTURA 2 ORE E 10 MINUTI
450 CAL/PORZIONE

1,2 kg di reale di vitello disossato e legato – 1 carota – 1 costa di sedano – 1 cipolla – 3 spicchi d'aglio – 1 rametto di rosmarino – 1 foglia di alloro – 1 mazzetto di prezzemolo – 1 dl di vino bianco secco – olio extravergine d'oliva – sale – pepe
per il contorno 300 g di cavolini di Bruxelles – olio extravergine d'oliva – sale

1 Pulite, lavate e tagliate a dadini la carota, il sedano e la cipolla. Sbucciate gli spicchi d'aglio, lavate il prezzemolo e tritateli insieme. Condite la carne con sale e pepe e rosolatela su tutti i lati in una casseruola con 2 cucchiai d'olio. Prelevatela, mettete al suo posto le verdure a dadini e lasciatele colorire mescolando per qualche minuto. Unite la carne rosolata, il trito di prezzemolo e aglio, il rosmarino, l'alloro e metà del vino: cuocete coperto a fuoco basso per 2 ore.
2 Intanto, pulite i cavolini, lavateli, lessateli al dente in acqua bollente salata e scolateli.
3 Prelevate l'arrosto, avvolgetelo in un foglio di alluminio e lasciatelo riposare per 15 minuti.
Nel frattempo, deglassate il fondo di verdure con il vino rimasto lasciandolo sobbollire finché si sarà addensato. Saltate i cavolini in padella con 2 cucchiai d'olio. Affettate l'arrosto, nappatelo con la salsa di verdure e servitelo con i cavolini.

CONTROFILETTO DI MANZO AL PORTO CON PURÈ E FUNGHI

MEDIA
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 35 MIINUTI
COTTURA 1 ORA E 10 MINUTI
930 CAL/PORZIONE

1,2 kg di controfiletto di manzo – 30 g di burro – olio extravergine d'oliva – sale – pepe
per il purè 1 kg di patate – 100 g di burro – 50 g di capperi sottaceto – 3 cucchiai di panna – sale – pepe
per i funghi 400 g di champignon – 20 g di burro – 1 cucchiaio di panna – 3 dl di Porto rosso – 2,5 dl di fondo di vitello (al supermercato) – sale– pepe

1 Legate la carne con qualche giro di spago da cucina, disponetela in una casseruola e conditela con sale, pepe, il burro a fiocchetti e 3 cucchiai d'olio. Infornatela a 200° per 10 minuti, quindi abbassate la temperatura a 180° e proseguite la cottura per 30-35 minuti.
2 Intanto, preparate il purè. Lavate le patate e lessatele con la buccia per 30 minuti circa. Scolatele, sbucciatele e schiacciatele con una forchetta. Poi mescolatele con il burro a pezzetti, la panna, sale e pepe.
3 Togliete l'arrosto dal forno, avvolgetelo in un foglio di alluminio e lasciatelo riposare. Nel frattempo, preparate i funghi. Pulite gli champignon, affettateli e saltateli per 5 minuti in padella con il burro; salate e pepate. Prelevate i funghi e deglassate il fondo con il Porto lasciandolo sobbollire finché sarà ridotto a 1 terzo. Aggiungete il fondo di vitello e proseguite la cottura per ridurlo a metà. Infine unite la panna e cuocete per altri 3 minuti: mescolate i funghi con la salsa ottenuta. Tagliate l'arrosto fettine e nappatelo con la salsa ai funghi. Accompagnate con il purè con sopra i capperi sgocciolati.



CONTROFILETTO
DI MANZO AL PORTO
CON PURÈ E FUNGHI



SPALLA DI MANZO MARINATA

pag. 71



ROASTBEEF
AL VINO NOVELLO
E FRUTTA

pag.71



FILETTO DI MANZO
AL MIRTO E COGNAC
CON DATTERI
E ALBICOCCHE





FILETTO DI MANZO AL MIRTO E COGNAC CON DATTERI E ALBICOCCHE

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 25 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 45 MINUTI
430 CAL/PORZIONE

1,2 kg di filetto di manzo – 200 g di panna acida – 8 albicocche secche – 8 datteri – 2 scalogni – 4 rametti di mirto – 1 cucchiaino di bacche di ginepro – 1 bicchierino di Cognac – 1 dl di brodo di carne – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Sbucciate gli scalogni, tritateli e metteteli in una terrina con il Cognac, 4 cucchiai d'olio, le bacche di ginepro pestate, una macinata di pepe e le foglioline di 2 rametti di mirto. Unite la carne, giratela un paio di volte nel condimento, coprite con pellicola e lasciate marinare per 30 minuti. Fate ammorbidire le albicocche e i datteri in acqua tiepida per almeno 10 minuti.
2 Togliete il filetto dalla marinata e scaldate quest'ultima in un padellino. Rosolate la carne su tutti i lati in un tegame da forno con un filo d'olio. Salate, unite la marinata calda, le albicocche e i datteri scolati e i rametti di mirto rimasti. Infornate a 180° per 35 minuti, girando il filetto di tanto in tanto e bagnandolo con il fondo di cottura e il brodo. Togliete il tegame dal forno, prelevate la carne, avvolgetela in un foglio di alluminio e lasciatela riposare per circa 10 minuti.
3 Intanto, unite la panna acida al fondo di cottura della carne, mescolate molto bene, regolate di sale, pepate e diluite, se necessario, con poca acqua calda in modo da ottenere una salsa cremosa. Servite il filetto a fette sottili nappandolo con la salsa.

SPALLA DI MANZO MARINATA

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 45 MINUTI
730 CAL/PORZIONE

2 pezzi di spalla di manzo di 400 g ognuno – 1 bicchiere di vino rosso – olio extravergine d'oliva
<u>per la salsa</u> 4 scalogni – 1 mazzetto di dragoncello – 2 acciughe sott'olio – 1 cucchiaino di senape di Digione – 1 cucchiaino di salsa Worcestershire – 1 bicchierino di Cognac – 2 cucchiai di succo di limone – 60 g di burro – olio extravergine d'oliva – sale – pepe
<u>per il contorno</u> 2 finocchi – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Mettete i pezzi di spalla in una ciotola dai bordi alti, versatevi sopra il vino e 4 cucchiai d'olio e lasciate marinate in frigo per 24 ore: girate la carne almeno 4 volte.
2 Preparate il contorno. Pulite i finocchi, lavateli, asciugateli e tagliateli a fette. Metteteli in una teglia con un po' d'olio, salateli, pepateli, mescolateli e infornateli a 215° per 20 minuti.
3 Preparate la salsa. Sbucciate gli scalogni, tritateli e fateli stufare a fuoco basso con un po' d'olio, qualche rametto di dragoncello e 10 g di burro: quando saranno trasparenti, sfumateli con il Cognac. Unite le acciughe spezzettate, la senape, la salsa Worcestershire e il succo di limone. Eliminate il dragoncello, aggiungete 2 cucchiai d'acqua e, appena riprende il bollore, incorporate il burro rimasto, poco per volta, mescolando con una frusta. Regolate di sale e di pepe.
4 Sgocciolate la carne, asciugatela e adagiatela su una piastra ben calda: cuocetela per 8 minuti girandola ogni 2 minuti. Trasferitela in un piatto caldo, copritela con un foglio di alluminio e infornatela a 90° per 10 minuti. Servitela a fette spesse con la salsa e i finocchi.

ROASTBEEF AL VINO NOVELLO E FRUTTA

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 25 MINUTI
COTTURA 55 MINUTI
630 CAL/PORZIONE

1,2 kg di controfiletto di manzo – 125 g di more – 6 piccole pere coscia – 6 scalogni – 1 cucchiaino di miscela "4 spezie" (pepe nero, cannella, noce moscata e chiodi di garofano) – 1 cucchiaio di miele – 1 cucchiaino di farina 00 – 1 l di vino novello – 50 g di burro – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Legate la carne con qualche giro di spago e conditela con sale e pepe. Scaldate 2 cucchiai d'olio in una padella antiderente e rosolatevi la carne su tutti i lati per 5-6 minuti. Trasferitela in una teglia leggermente oliata e infornatela a 180° per 35-40 minuti.
2 Intanto, sbucciate gli scalogni e le pere. Tagliate a metà le pere e privatele del torsolo; lavate le more. Mescolate il vino con il miele e le spezie, portate a ebollizione e aggiungete pere, more e scalogni. Lasciate sobbollire per 15-20 minuti, poi scolate frutti e scalogni e fate bollire il vino a fuoco vivace finché si sarà ridotto a 1 terzo.
3 Togliete il roastbeef dal forno, avvolgetelo in un foglio di alluminio e lasciatelo riposare per 10 minuti circa. Nel frattempo, lavorate il burro a crema con la farina. Versate il vino ristretto in una piccola casseruola, mettetela su fuoco medio-basso e aggiungete la crema di burro, poca per volta, mescolando con una frusta. Scaldate frutti e scalogni nella salsa e servite con la carne tagliata a fette sottili.



La teiera Sorrento di **Zwilling** è in vetro resistente al calore, ha base riscaldante, coperchio e filtro in acciaio inox; il coperchio è rivestito in silicone e aderisce completamente all'apertura così che l'infuso possa sviluppare un aroma pieno (80 cl, € 99,95). In primo piano, di **Ichendorf** le teiere Cha no yu in vetro borosilicato con filtro (da € 48), Botanica con fiore disegnata da Alessandra Baldareschi (da € 27), Piuma (da € 43) e la mug (da € 9).

Tisaniera

ATTRAVERSO LA TRASPARENZA DEL VETRO SI GODE TUTTO IL FASCINO DELLA NASCITA DI UN INFUSO. PER PIACEVOLISSIME PAUSE CALDE

a cura di Monica Pilotto, testo di Martina Liverani, still life di Felice Scoccimarro, styling di Alkémia

L'abitudine di preparare tisane risale alla notte dei tempi, sin da quando nell'antichità si usavano le piante e le loro virtù benefiche come cura e medicamento per certi malanni. Anche se piace pensare alla parola "tisana" come qualcosa che contiene al suo interno un messaggio ben preciso "ti-sana!", l'origine etimologica arriva dal sostantivo greco *ptisàne*, che vuol dire "tritato, pestato". E fa riferimento alle piante (foglie, cortecce, radici, fiori) e alle spezie che vanno sminuzzati prima di essere infusi nell'acqua. Solitamente si consumano sia per regalarsi quel momento confortante che solo una bevanda calda ti può dare (con tutto il rito che comprende la scelta aromatica e la preparazione), sia per ricevere un particolare beneficio per l'organismo che ogni tipo di pianta o di mix può assicurare. Il processo di infusione in acqua bollente non solo fa in modo che gli ingredienti sprigionino i loro inconfondibili aromi e sapori, ma anche che gli elementi naturali contenuti rilascino il proprio potere curativo o emolliente, balsamico o calmante, digestivo o altro a seconda delle indicazioni.

In tutti i casi, per gustare una tisana serve una tisaniera. E oggi se ne trovano di diversi modelli: dalla tazza usata per preparare un infuso in porzione individuale alla teiera in vetro o in ceramica o comunque un materiale abbastanza spesso che permetta di mantenere il calore durante il tempo di infusione. La tisaniera ha sempre un manico per non scottarsi, un coperchio per non disperdere aromi e profumi e un in-

il piacere delle erbe

La cultura degli infusi e delle erbe officinali è antica di secoli. Preparare una tisana home made permette di vivere momenti di vero relax senza teina né caffeina

TISANA ALLO ZENZERO E LIME CON BARRETTE DI CAROTE E ZUCCHINE

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 15 MINUTI
COTTURA 50 MINUTI
175 CAL/PORZIONE

200 g di tofu alle olive (oppure bianco) – 30 g di lievito alimentare in scaglie (nei negozi di alimentazione naturale) – 60 g di farina di quinoa – 1 carota – 2 zucchine verde e gialla – 1 cipolla dorata – 2 spicchi d'aglio – 2 cucchiai di tahina – latte vegetale – 1 cucchiaino di semi di chia (o di lino) – sale
per la tisana 100 g di zenzero fresco – 2 lime – 8 dl di acqua minerale naturale

1 Mettete i semi di chia a bagno in 3 cucchiai di latte vegetale. Mondate carota e zucchine e grattugiatele con una grattugia a fori larghi. Sbucciate e tritate la cipolla e l'aglio privato del germoglio. Nel mixer riducete in crema il tofu, unite la farina, il lievito, la tahina, un pizzico di sale e lavorate ancora per 1-2 minuti.
2 Impastate il composto preparato in una ciotola con le verdure e i semi di chia sgocciolati. Stendetelo in una teglia (20x30 cm) rivestita di carta da forno. Cuocete a 170° per 40-50 minuti, poi fate raffreddare e tagliate in 12 barrette. Servitele, se vi piace, con formaggio spalmabile.
3 Spellate e grattugiate lo zenzero e raccoglietelo nell'infusore della tisaniera; intanto portate a ebollizione l'acqua minerale naturale. Versate l'acqua nella tisaniera e lasciate in infusione per 10 minuti. Togliete l'infusore, aggiungete il succo dei lime filtrato e, se vi piace, due cucchiai di zucchero di canna. Versate la tisana nelle tazze.

fusore retinato. L'antenata della tazza da tisana si trova scartabellando vecchi libri sull'arte della tavola e della ceramica, come per esempio *L'amico della ceramica* di Giorgio Batini del 1974 che parla della *tisanière*, apparsa nella prima metà del Settecento, composta da più pezzi ceramici con la quale far evaporare un infuso allo scopo di profumare la camera da letto.

La tazza individuale e monoporzione discende da questa antica usanza, prendendo il nome di "tazza della buonanotte": un recipiente con scaldino (di gran moda tra fine Settecento e inizio Ottocento) da tenere accanto al letto, ideato per poter disporre, nelle ore notturne, di un recipiente dove mantenere in caldo un infuso con fiori di verbena, di tiglio, di menta o altre piante officinali profumate da sorseggiare a piacere. La rivoluzione nel mondo degli infusi è avvenuta poi con l'invenzione della tisaniera a stantuffo, la cosiddetta *french press,* brevettata dall'italiano Attilio Calimani nel 1929 e prodotta in massa, diversi anni dopo, dall'azienda danese Bodum. La sua forma è semplice come quella di una piccola caraffa e richiede un leggero movimento per spingere la leva verso il basso affinché il filtro a rete filtri le foglie o i fiori.

La tisaniera, in ogni sua forma, è una piccola macchina magica che compie l'alchimia più semplice: trasforma fiori o foglie essiccate in una bevanda profumata, avvolgente e benefica. Oggi il design e l'utilizzo di materiali leggeri e forme eleganti la rende un oggetto capace di esaltare con bellezza e originalità il momento già speciale e confortevole di una pausa calda, durante il quale sorbire con lentezza sorsi di un antico piacere.



utile e dilettevole

STORIE DI OGGETTI IN CUCINA



Adatta anche per infusi ottenuti con la tecnica “cold brew” , questa caraffa in vetro borosilicato è resistente al calore e ha filtro a maglia finissima in acciaio inox. Grazie alla sua forma e alla dimensione va anche nell’anta del frigo (1 l, € 40,36). **Tescoma**



La tisaniera Keep Relax è in vetro borosilicato con manico colorato, coperchio in vetro e filtro estraibile in acciaio inox. Perfetta per infusi individuali, è ideale da tenere sottomano per favorire tutti i momenti di relax (42 cl, € 16). **Arte del Tè**



Per condividere con più persone il momento relax garantito da una buona tisana vi serve Chambord dal design tondeggiante: al corpo in vetro è abbinato un capiente filtro in acciaio inox e il manico in materiale plastico non conduce calore (1,3 l, € 129,90). **Bodum**

È sempre il momento giusto per preparare una deliziosa e sana tisana. Particolarmente elegante questa tisaniera con manico e pomolo in legno di acacia e corpo in vetro grigio; al suo interno l’infusore è in acciaio inox (1,2 l, € 24,99). **Maisons du Monde**



L’infusore Calm è composto da due caraffe in vetro borosilicato da 1-2 tazze adatte al microonde: quando l’infuso è pronto, capovolgete la caraffa con il filtro e il mix di erbe e lasciate che l’infuso passi al secondo contenitore (da € 33,90). **Lékué**



È sempre il momento per una buona tisana grazie a Savoro, la tisaniera prêt-à-porter: il filtro in acciaio inox da una tazza si adatta a ogni contenitore ed è completo di coperchio/piattino raccogligocce racchiuso da un anello in silicone (€ 14,90). **Gefu**



Miss Etoile in porcellana è dedicata a chi ha un animo romantico; il set è composto da una tazza decorata con un viso stilizzato, un filtro in acciaio dai riflessi dorati, il coperchio e il cucchiaino che consente di zuccherare la tisana a piacere (€ 29,90). **Kasanova**

INTERVISTA



Tisane no limits

PER NICOLA ROBECCHI, FONDATORE DI WILDEN HERBALS, SPECIALIZZATA IN TISANE BIO, QUESTO MONDO NON HA SEGRETI.

QUANTI GRAMMI DI ERBE SERVONO PER UNA TAZZA DI TISANA?
NON C’È UNA QUANTITÀ PRECISA PERCHÉ IN BASE AL TIPO DI MISCELA SI HA UN PESO DIVERSO (FOGLIE, RADICI O FIORI). IN OGNI CASO, POSSIAMO DARE UN RANGE TRA 1,5 E 2,5 GRAMMI.

A CHE TEMPERATURA DEVE ESSERE L’ACQUA E PER QUANTO TEMPO OCCORRE FAR DURARE L’INFUSIONE?
MEGLIO SEGUIRE LE INDICAZIONI SPECIFICHE PER OGNI MISCELA. IO CONSIGLIO DI NON USARE MAI L’ACQUA A 100° E NEANCHE A TEMPERATURA AMBIENTE PERCHÉ LE PIANTE SECCHE POSSONO AVERE UNA CARICA BATTERICA. PER QUANTO RIGUARDA IL TEMPO, UNA TISANA DI BUONA QUALITÀ... TE LA PUOI ANCHE DIMENTICARE. L’INVITO È A SPERIMENTARE SECONDO I PROPRI GUSTI.

COME SI VALUTA LA QUALITÀ DI UNA TISANA?
DEVE ESSERE FRAGRANTE, SENZA AVERE LA PRESENZA DI AROMI ARTIFICIALI

IL CONSIGLIO IN PIÙ?
PREPARARE L’INFUSO IN UNA TISANIERA DI VETRO PERMETTE DI VEDERE IL PROCESSO E IMPARARE A CAPIRE COSA SUCCEDE ALLE ERBE IN INFUSIONE: IL COLORE CHE CAMBIA, COME SI MUOVONO. DOPO UN PO’, INIZI A IMPARARE QUANDO UNA TISANA È PRONTA SENZA DOVER CONTROLLARE L’OROLOGIO.

la temperatura giusta



Questa teiera/tisaniera ha copertura isolante in neoprene che mantiene la tisana calda; il mix di erbe può restare nella fiaschetta il tempo desiderato, quindi basta premere lo stantuffo e versare l’infuso: il coperchio antigoccia si apre automaticamente e il mix rimane nella fiaschetta grazie al filtro (1 l, € 89,95). **Eva Solo**



In questa foto, la sede principale di Barilla, a Pedrignano (Parma). Lo stabilimento, circondato dai campi di grano, è visitabile su prenotazione.



UNA PASTA BUONA DI GRANO 100% ITALIANO

INCONFONDIBILE NELLA SUA CONFEZIONE BLU, DEVE IL SUO SUCCESSO A UNA GRANDE AZIENDA, BARILLA, CHE DA ANNI SCOMMETTE SULL'USO DI GRANI NOSTRANI, SUL RISPETTO DEI LAVORATORI E SU TECNICHE AGRICOLE CHE TUTELANO L'AMBIENTE

testo di Manuela Soressi; foto dei piatti di Laura Spinelli e ricette di Alessandra Avallone





In questa sequenza, i momenti della lavorazione, come l'estrusione della pasta dalle trafile e l'essiccazione. I grani utilizzati i grani utilizzati sono tutti italiani e di quattro tipologie appositamente selezionate.

Vi siete mai chiesti cosa ci sia dietro la pasta italiana più famosa d'Italia, quella venduta nell'iconico packaging di cartone blu? Come sia possibile che proprio lei e non altre raggiunga ogni sperduto angolo del mondo? La risposta è sicuramente da cercare nella forza di una grande azienda attiva dal 1877 e nel senso di coesione della sua famiglia fondatrice. Ma c'è un'altra domanda altrettanto importante: cosa c'è oggi dentro i loro iconici spaghetti n°5, nelle penne o nei fusilli, tale da renderli la scelta di acquisto fatta da tanti italiani, sia in Italia che all'estero (e non solo da loro)? Gli elementi sono tanti in effetti: alcuni (come gusto o tenuta di cottura) si possono verificare cucinandoli e portandoli in tavola. Altri invece, altrettanto importanti, come la filiera corta 100% italiana e l'impegno per la sostenibilità ambientale e sociale, si devono scoprire. Per farlo siamo andati a visitare lo stabilimento di Pedrignano, alle porte di Parma, che è anche il pastificio più grande del mondo. Come noi d'altronde, lo hanno già fatto quest'anno oltre 3mila consumatori (e c'è anche chi si è già prenotato per il 2024!).

IL MANIFESTO DEL GRANO DURO

Il nostro viaggio inizia dai campi di 13 regioni italiane dove viene coltivato il grano duro, destinato poi a essere lavorato nei diversi pastifici dell'azienda. Si tratta di una materia prima importante, non solo per la qualità della pasta (che è fatta solo di tre "ingredienti": grano italiano, semola e acqua), ma anche per la dignità di chi la coltiva e per la salute dell'ambiente. Per questo l'azienda parmense ha realizzato il Manifesto del Grano Duro, dove riassume i suoi dieci impegni per una pasta di qualità, prodotta con grani duri italiani, in modo responsabile verso l'ambiente e le comunità locali. Cosa significa in pratica? Che Barilla stipula contratti pluriennali con gli agricoltori, a cui chiede di rispettare regole di coltivazione e di stoccaggio più severe e restrittive rispetto a quelle previste dalla legge. Il maggiore impegno dei lavoratori viene poi "ripagato" acquistando il grano a un prezzo trasparente stabilito prima della semina del grano, così da metterli al sicuro dal rischio di speculazioni.

GRANO 100% ITALIANO

Tutta la pasta Barilla prodotta e venduta nel nostro Paese proviene da grano 100% italiano, appartenente a quattro varietà pregiate ed esclusive, coltivate in 13 regioni, dal Veneto alla Puglia. "L'origine da sola non basta per ottenere un grano di qualità", ci hanno spiegato nel corso della visita. "Ci sono voluti trent'anni di lavoro di squadra con sementieri, agronomi e agricoltori per sviluppare i grani duri utilizzati e il sapere di mugnai e pastai per ricavare una pasta all'altezza di questa materia prima". Ma cos'hanno di speciale i grani selezionati? Prima di tutto sono adatti a ciascun territorio d'Italia e al suo clima, così da poter essere coltivati in tutto lo stivale con la medesima resa. Inoltre hanno un bel colore giallo dorato, un alto contenuto di proteine (almeno il 14%) e un glutine di qualità. Il risultato si sente: la pasta è gustosa, accoglie bene il sugo, regge la cottura. Insomma porta nel mondo, e a prezzi competitivi, le caratteristiche della pasta 100% italiana.

SOSTENIBILITÀ, AVANTI TUTTA

Il grano utilizzato fa bene anche all'ambiente. E lo fa da tempi "non sospetti": fin dagli anni '90 l'azienda affianca gli agricoltori, fornendo loro tecnologie innovative.

segue >



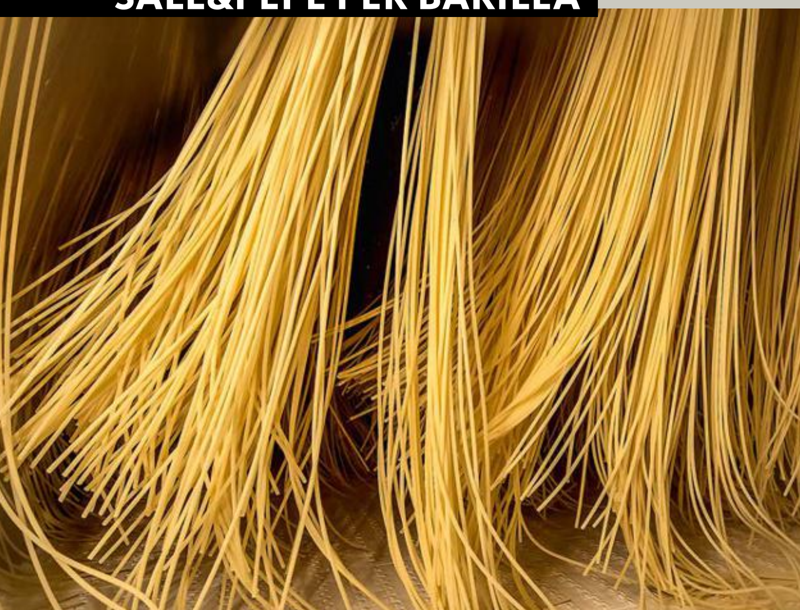


CARBONARA AL LIMONE CON CARCIOFI

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
COTTURA 25 MINUTI
455 CAL/PORZIONE

360 g di spaghetti Barilla n. 5 – 5 carciofi – 1 spicchio d'aglio – 2 limoni non trattati – 4 tuorli freschissimi – 50 g di parmigiano reggiano Dop grattugiato – timo – prezzemolo – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Pulite i carciofi, tagliateli a metà, eliminate il fieno e sfregateli con mezzo limone; immergeteli in acqua acidulata con il succo di un altro limone. Tagliateli a spicchi sottili.
2 Fate cuocere i carciofi in una padella con 3 cucchiai d'olio, l'aglio sbucciato e qualche foglia di timo. Ricavate il succo e la scorza del mezzo limone rimasto; riducete quest'ultima a julienne, unitela ai carciofi, mescolate per pochi istanti e togliete dal fuoco.
3 Cuocete gli spaghetti in acqua bollente salata. Nel frattempo, riunite i tuorli in una ciotola ampia, aggiungete il succo del mezzo limone preparato, il parmigiano, sale, pepe e qualche cucchiaio di acqua di cottura della pasta, mescolate a crema.
4 Scolate gli spaghetti e uniteli alla crema di uova. Mescolate rapidamente, aggiungete carciofi e condimento, cospargete di prezzemolo tritato e servite.





SPAGHETTI AL PESTO DI NOCI CON PORCINI

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 15 MINUTI
COTTURA 25 MINUTI
440 CAL/PORZIONE

360 g di spaghetti Barilla n. 5 – 10 foglie di salvia – 1 mazzetto di prezzemolo – 6 gherigli di noci – 30 g di parmigiano reggiano Dop grattugiato – 300 g di porcini freschi o surgelati – 1 spicchio d'aglio – timo fresco – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Tostate le noci in un padellino. Lavate e asciugate il prezzemolo, mettete le foglie nel mixer insieme alla salvia spezzettata. Unite le noci, salate, pepate e tritate finemente nel mixer. Aggiungete il parmigiano, 4 cucchiai d'olio, mescolate e tenete da parte.
2 Pulite e affettate i porcini, scaldate 2 cucchiai d'olio con l'aglio e qualche foglia di timo, fatevi saltare i funghi a fuoco medio mescolandoli spesso, salate, pepate, proseguite ancora per 5 minuti e mettete da parte.
3 Cuocete gli spaghetti in acqua bollente salata, stemperate il pesto con 2 cucchiai di acqua di cottura della pasta. Scolate e condite la pasta con il pesto e metà dei funghi. Suddividete nei piatti e servite guarnendo con il resto dei funghi, una macinata di pepe e un giro di olio crudo.





L'azienda parmense ha realizzato il Manifesto del Grano Duro, dove riassume i suoi dieci impegni per una pasta di qualità, prodotta con grani duri italiani, in modo responsabile verso l'ambiente e le comunità locali.

Si tratta di conoscenze per ottimizzare la produzione e migliorare la qualità del grano. "Abbiamo sottoscritto dei contratti di filiera con oltre 5500 agricoltori, e li abbiamo coinvolti, insieme a mugnai, cooperative, consorzi e istituzioni locali, per condividere saperi, strumenti ed esperienze, il tutto con lo scopo di valorizzare la filiera agricola italiana e farla crescere in modo sostenibile nelle diverse aree del nostro Paese", aggiunge il nostro accompagnatore.

Prendersi cura dell'ambiente significa anche collaborare con i ricercatori per salvaguardare la fertilità dei terreni (per esempio praticando la rotazione delle colture) e per adottare le tecnologie dell'agricoltura di precisione in modo da non sprecare acqua; per monitorare l'andamento delle coltivazioni e per intervenire in campo (cioè "curare" piante e terreno) solo se necessario. Questo approccio ha dato risultati significativi, come la riduzione fino al 21% delle emissioni di gas serra tra il 2012 e il 2022.

Anche l'impatto dei trasporti è un aspetto importante. Per ridurlo Barilla privilegia fornitori locali situati vicino ai mulini e ai pastifici dell'azienda. La filiera corta inoltre promuove le risorse locali, garantisce una completa tracciabilità dei prodotti e, grazie ai severi standard richiesti e alle 250mila analisi di laboratorio condotte ogni anno, dà maggiore sicurezza, anche a noi, appassionati ed esigenti amanti della pasta.



Barilla collabora con 9 mila imprese in progetti di agricoltura sostenibile che, tra gli altri obiettivi, mirano a salvaguardare la fertilità dei terreni e a preservare le risorse idriche.



Marco Chiussi (a sinistra, con il mortaio), Francesco Sarcone (al centro, con il sintetizzatore) e Andrea Reverberi (che impugna il coltello) hanno in comune lo stesso mix di passioni: la musica e la buona cucina. Apparentemente distanti, le hanno invece riunite in un unico progetto artistico, che firmano con il nome di Food Ensemble (foodensemble.it). Nelle loro performance i tre quarantenni reggiani fondono le rispettive esperienze, sensibilità e abilità. Andrea, infatti, che cucina da quando è bambino, ha lavorato come chef ma anche cantato in gruppi rock e fondato un duo di elettronica insieme al musicista Francesco. Marco, che li ha incontrati in seguito, è un fonico professionista, con grande sensibilità per l'equilibrio tra i sapori e un diploma di sommelier.

Le note del cibo

NEGLI SPETTACOLI DEL TRIO FOOD ENSEMBLE LA PREPARAZIONE DEI PIATTI SI FA MUSICA E CONCERTO PROPONENDO UNA FORMA D'ARTE CHE COINVOLGE TUTTI I SENSI, RENDE FELICI E PURE SAZI

di Daniela Falsitta, foto di Felice Scoccimarro, styling di Alkèmia


INCASTRO DI CANNOLI
ALLE TRE CREME
pag.84


PORK BELLY SU RISO
AL COCCO
pag.85

Fanno musica da mangiare. E cucina da ascoltare. Il trio reggiano Food Ensemble trasmette molte emozioni, diverse e piacevoli. Lo fa esibendosi sul palco di un teatro, attrezzato con una cucina provvista degli utensili per preparare piatti ottimi e creativi come quelli che pubblichiamo in questo servizio. Non si tratta però di uno show cooking come tanti altri ma di un vero concerto, in cui lo strumento è il cibo. Mentre lo chef Andrea e il sous chef Marco sono intenti a tagliare, pestare, spezzettare, friggere, bollire o frullare, Francesco si dedica alla campionatura dei rumori emessi dagli ingredienti e dalle tecniche di preparazione trasformandoli in brano musicale. "Registro i suoni in tempo reale e poi li riproduco manipolandoli con strumenti elettronici. Li trasformo in una ritmica che diventa la parte portante del brano. Quando la composizione raggiunge il suo culmine, i piatti si riempiono, la musica esplode e gli spettatori gustano la ricetta", ci spiega il musicista. "L'effetto è un bombardamento di stimoli che genera grande coinvolgimento", assicura lo chef Andrea. "Proprio come in un rapporto d'amore, lo spettatore passa da una fase di stupore a una di eccitazione, per finire con il momento della coccola, del rilascio del piacere, uno stato di assoluto benessere". Ma quali cibi sono più "intonati"? "Le nostre ricette (5 a spettacolo) cambiano, ma sicuramente non si può fare a meno della croccantezza. Un sedano freschissimo che si spezza ha un suono irresistibile, così come il pane fragrante, la frutta secca da sgusciare e far saltare in padella. Rendono molto anche le chips che sfrigolano nell'olio, il coltello che trita il soffritto, il frullatore che trasforma le salse in crema", ci svela Marco, il fonico e sous chef che per catturare al meglio ogni tipo di rumore sceglie il microfono ideale. Quest'anno lo spettacolo prevede importanti novità. Tra queste, un assolo di fermentati attraversati da un fascio di luce. Al variare della luminosità, cambiano le note emesse dai vasi. E tra il pubblico l'acquolina certamente salirà. *segue >*











Per questa ricetta occorrono stampi per cannoli in acciaio da circa 1,5 cm di diametro per 8 cm di lunghezza. Se non li avete, potete realizzarli così: piegate un foglio di alluminio in 4 ottenendo una lunga striscia larga 8 cm e arrotolatela strettamente a sigaretta.









INCASTRO DI CANNOLI ALLE TRE CREME

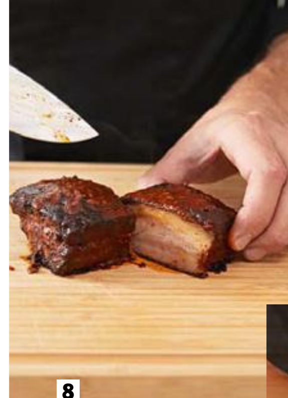
MEDIA
PER 24 CANNOLI (4 PERSONE)
PREPARAZIONE 1 ORA + IL RIPOSO
COTTURA 1 ORA

per i cannoli 80 g di farina di mais fioretto – 180 g di farina 0 – 1 cucchiaino di curcuma – 40 ml di olio extravergine d'oliva – 1 g di lievito di birra fresco – sale iodato
per la crema verde 100 g di crème fraîche – 6 foglie di cavolo riccio – un mazzetto di erba cipollina – aceto di mele – olio extravergine d'oliva
per la crema bianca un topinambur – 70 g di parmigiano reggiano 36 mesi Dop grattugiato – una noce di burro – aceto balsamico – 6 gherigli di noce tostati
per la crema rossa 60 g di ricotta di capra – 100 ml di panna fresca – 1 pomodoro pelato – un cucchiaino di olio extravergine d'oliva – un pizzico di aglio in polvere – una punta di parica affumicata dolce – 1 cucchiaino di amido di patate

1 Fate i cannoli. Unite nella planetaria 80 g farina di mais, la curcuma e 110 ml d'acqua a 26°. Impastate e lasciate riposare per 30 minuti, quindi unite la farina 0, l'olio, 5 g di sale e il lievito sbriciolato. Impastate ancora fino a ottenere una pasta liscia. Coprite con la pellicola e lasciate riposare per 2 ore.
2 Ricavate tante palline di impasto da 20 g cadauna e stendetele sottili. Avvolgete le sfoglie intorno a cannoli d'acciaio mignon e cuocetele in forno statico a 170° per 12 minuti. Lasciate raffreddare prima di estrarre gli stampi.
3 Fate la crema verde. Essiccate le foglie di cavolo riccio in forno ventilato a 150° per 30 minuti e sbriciolatele in una ciotolina.
4 Riunite in un bicchiere la crème fraîche, l'erba cipollina tagliuzzata, le foglie di cavolo essiccate, un cucchiaino d'olio e uno di aceto. Frullate, inserite la crema in una sac-à-poche e mettete in frigo.
5 Fate la crema bianca. Sbucciate il topinambur, tagliatelo a pezzi e cuocetelo al vapore. Schiacciatelo ancora caldo e mescolatevi il parmigiano, il burro, qualche goccia di aceto balsamico e i gherigli. Frullate, inserite in una sac-à-poche, ponete in frigo.
6 Fate la crema rossa. Montate la panna. Frullate la ricotta, il pomodoro, l'olio, l'aglio, la paprica e l'amido.
7 Unite la panna e inserite in una sac-à-poche.
8 Farcite i cannoli con la crema verde, bianca e rossa fino a esaurirle. Se vi piace, guarnite quelli verdi con erba cipollina, quelli rossi con paprica affumicata e disponeteli nei piatti con qualche erba fresca.


1

L'esecuzione di questa ricetta è stata adeguata all'utilizzo delle attrezzature domestiche. Per la sua degustazione durante gli spettacoli, la cottura del Pork Belly viene effettuata racchiudendo nell'apposito sacchetto la carne e la marinatura e facendo cuocere il tutto sotto vuoto a 70° per 12 ore. Nella foto, Francesco Sarcone e Marco Chiussi intenti a campionare i suoni del mortaio.


8


7


2


4


5


6


3

PORK BELLY SU RISO AL COCCO

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 40 MINUTI + IL RIPOSO
COTTURA 3 ORE

per la carne 1 kg di pancia di maiale – un cucchiaio di paprica affumicata – un cucchiaio di concentrato di pomodoro – un'arancia non trattata – 1 piccola stecca di cannella – 4 chiodi di garofano – 6 bacche di ginepro – olio extravergine d'oliva – zucchero di canna – sale
per il risotto 100 g di riso Carnaroli – burro – cocco fresco – sale
per le chips nere 250 g di riso Arborio – 5 g di carbone vegetale (in vendita nei negozi di alimenti naturali e on line) – olio di semi di vinaccioli per friggere – sale
per guarnire un mazzetto di aneto – latte di cocco – olio extravergine d'oliva – erbe aromatiche

1 Pestate nel mortaio i chiodi di garofano, le bacche di ginepro, la cannella a pezzetti, 2 cucchiai di sale e 2 di zucchero di canna.
2 Unite la paprica, il concentrato diluito in poca acqua, la scorza grattugiata dell'arancia e il suo succo. Cospargete la carne con il mix e lasciatela marinare in frigo per 24 ore ben chiusa.
3 Fate le chips. Mettete il riso in un litro d'acqua salata fredda e cuocete per 30 minuti (deve scuocere). Unite il carbone vegetale e frullate a crema. Stendete il mix in uno strato sottile sul silpat (tappetino in silicone) e fatelo essiccare in forno ventilato a 80° per circa 3 ore. Friggetelo a pezzi per pochi secondi nell'olio caldo a 190°.
4 Nel frattempo, mettete la pancia di maiale e la marinatura in una teglia unta d'olio e cuocetela in forno ventilato a 200° per un'ora, irrorando di tanto in tanto con la marinatura e girando la carne a metà cottura. Se occorre, aggiungete poca acqua. Terminate con funzione grill alla massima temperatura per 12 minuti, così da rendere la carne croccante, continuando a spennellarla con i suoi succhi. Tenetela in caldo.
5 Tostate il riso Carnaroli in un tegame a fondo spesso senza condimento. Quando i chicchi saranno ben caldi, portate a cottura unendo un po' di acqua salata per volta e tenendolo umido.
6 Mantecate il risotto con 2 noci di burro e una generosa grattugiata di cocco.
7 Pestate l'aneto, unite 3 cucchiai d'olio, un cucchiaino di latte di cocco e mescolate.
8 Tagliate la carne in cubi di 8 x 8 cm, dividete il risotto nei piatti, posizionatevi sopra un cubo di carne e condite con qualche goccia d'olio extravergine e la salsina di aneto preparata. Guarnite con una chips nera ed erbe aromatiche.



se il cibo cambia la terra

BUONE AZIONI PER VIVERE MEGLIO

di Silvia Bombelli

TRASPORTO LEGGERO

olio "delicato"

Fratelli Carli abbatte le emissioni di CO2 autoproducendo parte dell'energia e le compensa finanziando progetti di riforestazione. Per ridurre l'impatto ambientale riorganizza la logistica con 120 furgoncini a trasporto esclusivo e corrieri selezionati. Inoltre, continua il suo progetto dell' "Oliveto sostenibile" per lo studio di pratiche di coltivazione intelligente ed ecologica dell'olivo (oliocarli.it).



RITORNO ALLE ORIGINI

STORIE BIOLOGICHE

Per far conoscere la sua filosofia Alce Nero, marchio pioniere del biologico italiano nato 45 anni fa e con 300 referenze in catalogo, racconta in un progetto editoriale originale prodotti e filiere: pubblicazioni, poster e video per 16 parole chiave e altrettante interviste ad agronomi e nutrizionisti (alcenero.com).







Wafer green

PRODUTTORI ECOLOGISTI

Nata come piccola pasticceria un secolo fa a Bolzano è diventata un colosso nella produzione di dolciumi (40mila tonnellate di prodotti venduti in 100 Paesi) senza perdere lo spirito ecoattento tipicamente altoatesino. Ma anche coinvolgendo sempre più persone nella preservazione del pianeta. Loacker, infatti, utilizza energia da fonti rinnovabili al 100%, un grande impianto fotovoltaico e forniture sostenibili: allevamenti aderenti al Progetto protezione animali dell'Alto Adige, che monitora salute e comfort delle mucche, e noccioleti italiani di proprietà o in accordo integrato di filiera (quasi 1500 ettari). All'estero, poi, coltivazioni di cacao e vaniglia dalla Costa d'Avorio al Madagascar sono supervisionati dall'azienda, che garantisce compensi equi, tecnologie green, come i forni a energia solare e retribuzione extra per chi draga i fiumi, ricicla i rifiuti e contrasta la deforestazione. Così la "bontà" si propaga dalle Dolomiti fino al Tropico del Cancro (loacker.it).



NUOVI INVOLUCRI

CARTA CANTA

Per conservare più a lungo i cibi, congelarli o scaldarli direttamente impacchettati riciclando fino all'ultimo centimetro gli strati di carta e pellicola termosigillati separabili facilmente, sempre più negozi, supermercati e bistro con take away, scelgono i rivoluzionari packaging di Esseoquattro. È l'azienda veneta tutta al femminile specializzata in innovazione sostenibile con tre brevetti per avvolgere tutte le cose buone (esseoquattro.it).



COLLETTA GOLOSA

Cibo per tutti

Torna l'appuntamento solidale di Banco Alimentare che il 18 novembre con 140mila volontari raccoglierà all'ingresso di 11mila supermercati cibo non deperibile per i bisognosi. Pasta, riso, caffè, cacao, farina, succhi di frutta, alimenti per l'infanzia e tutto ciò che non si conserva in frigo può essere donato nei negozi oppure online (colletta.bancoalimentare.it).

BURRO *che magia!*

DÀ FRIABILITÀ AI BISCOTTI, FRAGRANZA ALLE TORTE, SETOSITÀ ALLE CREME. SI PUÒ MONTARE O LIQUEFARE. ED È GOLOSO SEMPRE: CON IL CIOCCOLATO, CON LO ZUCCHERO, PERSINO CON IL PANE FRESCO

a cura di Daniela Falsitta



MUD CAKE AL CIOCCOLATO BIANCO E LAVANDA
pag.94

Tra gli alimenti derivati dal latte, il burro è senza dubbio il più voluttuoso. La sua consistenza suadente ha conquistato nei secoli milioni di palati. La traccia più antica risale a 4500 anni fa, quanti ne conta un'incisione dell'epoca sumerica conservata in un museo di Bagdad che ne illustra la produzione. In India, già nel II millennio a.C., si utilizzava quel che oggi si chiama "ghee", ovvero il burro chiarificato, privato di acqua e caseina, tuttora utilizzato nella cucina locale ma anche nella nostra, come ottimo grasso da frittura con un alto punto di fumo (quindi brucia più difficilmente del burro normale). E se nel mondo greco l'olio era l'unico condimento conosciuto, e i romani tutt'al più usavano il burro come unguento, l'arrivo delle orde barbariche decretò l'espansione di una "civiltà del latte" in contrapposizione a quella del vino. Questa marcia di conquista non si fermò ai confini dell'impero, ma giunse fino ai Paesi affacciati sul Mediterraneo. Nel Medioevo iniziò a riscuotere un certo successo e presto si delineò una divisione geografica che lo rese dominante, insieme agli altri grassi di origine animale come lo strutto e anche il lardo, nelle regioni del Nord Italia. Persino al Sud, tuttavia, nonostante la prevalenza dell'olio, il burro cominciò a essere utilizzato nella cucina dei nobili come ingrediente *status symbol*.

La grande fortuna gastronomica arrivò però nel '700 quando la *haute cuisine* francese lo incoronò definitivamente protagonista della buona tavola e della pasticceria.



Da allora, non ha mai perso il suo smalto tra i buongustai ed è persino stato rivalutato dai nutrizionisti. Se da un lato, infatti, contiene circa 52 g di grassi saturi ogni 100 contro i 15 g dell'olio extravergine, dall'altro ha il pregio di apportare calcio, vitamina D, (che ci aiuta ad assorbire il prezioso sale minerale) e vitamina A.

In cucina e in tavola, poi, sono tutti concordi. Specialmente quando si parla di dolci, il burro è, insieme a zucchero, uova, latte e farina, tra gli ingredienti più importanti. È sostituibile certo, ma innegabilmente con qualche sacrificio. Per tutti questi motivi, una volta che si sceglie di adottarlo, vale la pena conoscerlo meglio.

Come nasce questo magnifico e bianco panetto? Il suo ingrediente base, come tutti sappiamo, è la panna del latte: se si monta molto a lungo, probabilmente vi è pure capitato, comincia a trasformarsi in sostanza burrosa. Questo accade perché il movimento veloce isola le particelle di grasso che tendono a separarsi dalla parte liquida e a compattarsi in una massa solida, perdendo la loro precedente ariosità e dando luogo alla classica consistenza dura e morbida al tempo stesso. La lavorazione, artigianale o industriale, avviene nelle zangole, recipienti (una volta in legno e manuali, oggi in acciaio e meccanici) in cui la panna viene "agitata" affinché avvenga la magia della trasformazione in burro. La tecnica è dunque molto semplice. A fare la differenza è la materia prima.

Perché scegliere un prodotto realizzato con panna di qualità? In quanto è proprio il burro a conferire al prodotto finale l'inconfondibile fragranza, combinazione di profumo e sapore che rende uniche tante squisite specialità. È grazie al suo impiego infatti che la pasta sfoglia risulta così friabile al morso e gli impasti, bassi o lievitati, diventano fragranti. È irrinunciabile, e presente in quantità significative, in frolle e *brisée*, nei soffici *mud cake* americani, nei croissant francesi, nel tradizionale panettone milanese. È ancora il burro a rendere speciali i biscotti danesi, i nostrani torcetti e la sbrisolona. La texture setosa conferisce corpo a creme e *frosting* che farciscono e rivestono le torte più eleganti e sontuose, sposandosi a meraviglia con lo zucchero, con il cioccolato e con il caramello. Infornare un dolce ricco di burro garantisce che per casa si spanda all'istante un profumino delizioso e una fetta di pane fresco con burro e marmellata resta sempre uno dei grandi piaceri della vita.



BRIOCHE CON BURRO E MARMELLATA

pag.96



BISCOTTI DI GRANO DURO CON GANACHE E NOCCIOLE

pag. 94

TORTA DI FARINA
DI CASTAGNE CON CREMA
AL BURRO E ZUCCA

pag.96





INTERVISTA

Il burro per Maurizio Santin

LA PASTICCERIA COME UN COLPO DI FULMINE, UNA PASSIONE CHE ACCOMPAGNA IL MAESTRO MAURIZIO SANTIN DA DECENNI, PERFETTAMENTE IN LINEA CON LA SUA CREATIVITÀ E LA GRANDE CURA PER GLI INGREDIENTI.
QUANTO È IMPORTANTE IL BURRO IN PASTICCERIA? È UN INGREDIENTE FONDAMENTALE, NON SI PUÒ IMMAGINARE UNA FROLLA, UNA SFOGLIA O LA CROISSANTERIA SENZA PENSARE AL BURRO. CON I SUOI GRASSI (DI SOLITO L'82%) APPORTA A OGNI DOLCE SPESSORE, ROTONDITÀ, PROFUMO MENTRE SI AMALGAMA AGLI ALTRI INGREDIENTI IN DOLCEZZA, SENZA MAI COPRIRNE IL SAPORE.
QUALCHE SEGRETO DA CONDIVIDERE? NELLA CLASSICA FROLLA, QUELLA DELLE CROSTATE PER INTENDERCI, VA UTILIZZATO A UNA TEMPERATURA DI 24-26°, MORBIDO QUINDI, E VA SOLO LAVORATO, MAI MONTATO. NEL CASO PARTICOLARE DELLE FROLLE MONTATE, INVECE, VA MONTATO IN PLANETARIA MA USANDO SOLO LA FOGLIA, NON LA FRUSTA. SE SI PARLA INVECE DI SFOGLIE E CROISSANTERIA, DOVE VIENE INCASSATO, VA UTILIZZATO FREDDO DI FRIGORIFERO PERCHÉ NON DEVE FUORIUSCIRE DURANTE LA LAVORAZIONE.
UN ULTIMO CONSIGLIO? IL BURRO IN FRIGORIFERO SI COMPORTA COME UNA SPUGNA, ASSORBENDO TUTTI GLI ODORI: È SEMPRE MEGLIO SIGILLARLO CON LA PELLICOLA.
FRANCESCA TAGLIABUE

BISCOTTI DI GRANO DURO CON GANACHE E NOCCIOLE

FACILE
PER 30 BISCOTTI
PREPARAZIONE 30 MINUTI + IL RIPOSO
COTTURA 20 MINUTI
30 CAL/PEZZO

<u>per i biscotti</u> 250 g di farina integrale di grano duro + quella per la lavorazione – 200 g di burro – 75 g di zucchero muscovado – 2 cucchiai di zucchero di canna
<u>per la ganache</u> 150 g di cioccolato al latte tritato – 75 ml di panna fresca – 15 g di burro – sale
<u>per guarnire</u> 60 g di nocciole tritate

1 Mettete le nocciole in una ciotola d'acqua. Lavorate nel mixer la farina con lo zucchero muscovado e il burro freddo e a pezzetti, fino a formare un composto di briciole. Unite un cucchiaio d'acqua ghiacciata e impastate qualche istante. Trasferite sul piano infarinato e lavorate a mano per ottenere una palla. Dividetela in 2 parti e ricavate 2 cilindri spessi 4 cm. Avvolgeteli nella pellicola e fate riposare 2 ore in frigo.
2 Tagliate i cilindri a fette di 1 cm scarso e sistematele su 2 placche con carta da forno. Cospargete con lo zucchero di canna e infornate a 160° per 18 minuti.
3 Scolate le nocciole, asciugatele e tostatele per 4 minuti sotto il grill, girandole 2 volte. Mettete il cioccolato tritato in una ciotola. Portate quasi a bollore la panna e versatela sul cioccolato, in 2 riprese, mescolando per scioglierlo. Incorporate il burro e un pizzico di sale. Servite i biscotti spalmati di ganache con le nocciole.

MUD CAKE AL CIOCCOLATO BIANCO E LAVANDA

FACILE
PER 8 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI + IL RIPOSO
COTTURA 1 ORA
690 CAL/PORZIONE

<u>per il cake</u> 300 g di cioccolato bianco – 200 g di burro + quello per lo stampo – 250 ml di latte – 160 g di zucchero – 2 uova grandi – 240 g di farina + quella per lo stampo – 1/2 bustina di lievito vanigliato – sale
<u>per la copertura</u> 100 g di cioccolato bianco – 50 ml di panna fresca – 50 g di panna acida – 1 cucchiaino di fiori di lavanda secchi per uso alimentare – 10 g di burro

1 Preparate la torta. Tritate il cioccolato e raccoglietelo in una ciotola a bagnomaria, unite il burro, il latte e lo zucchero. Fate sciogliere amalgamando gli ingredienti, poi togliete la ciotola dal bagnomaria e lasciate che il composto torni a temperatura ambiente.
2 Unite le uova leggermente sbattute, poi versate il mix sulla farina setacciata con il lievito e un pizzico di sale, un po' alla volta, in modo da ottenere un impasto omogeneo. Versatelo in uno stampo quadrato da 20 cm di lato, imburrato e infarinato e infornate a 160° per un'ora verificando la cottura con uno stecchino (coprite la torta con alluminio se dovesse colorirsi troppo). Una volta tiepida, sformatela dallo stampo e fatela raffreddare su una gratella.
3 Fate la copertura. Tritate il cioccolato e scioglietelo nel microonde. Scaldate la panna fresca con la panna acida insieme alla lavanda chiusa in una garzina (dovranno solo intiepidirsi per raggiungere la temperatura del cioccolato fuso). Eliminate la lavanda dopo un paio di minuti. Versate la panna sul cioccolato. Unite anche il burro morbido a temperatura ambiente e amalgamate, mescolando delicatamente con una spatola. Distribuite la crema sulla torta e servite.

PARIS-BREST CON MOUSSELINE AL CIOCCOLATO E PISTACCHI

MEDIA
PER 8 PERSONE
PREPARAZIONE 1 ORA + IL RIPOSO
COTTURA 40 MINUTI
395 CAL/PORZIONE

<u>per la mousseline</u> 325 ml di latte – 25 g di amido di mais – 3 tuorli – 65 g di zucchero – 160 g di burro – 80 g di cioccolato fondente
<u>per la pasta</u> 50 g di burro – 100 g di farina – 2 uova – sale
<u>per guarnire</u> 50 g di pistacchi sgusciati – 1 cucchiaio di zucchero a velo

1 Preparate la mousseline. Sbattete i tuorli, stemperatevi l'amido e 25 ml di latte. Scaldate il latte rimasto con lo zucchero, versatelo sul composto di tuorli e cuocete a fiamma dolce finché la crema si addensa. Togliete dal fuoco, incorporate il cioccolato tritato finemente, coprite con carta da forno a contatto e lasciate raffreddare la crema.
2 Fate la pasta. Versate in una casseruola a fondo spesso 175 ml d'acqua con un pizzico di sale e il burro a pezzetti facendolo sciogliere. Unite la farina e mescolate energicamente finché si staccherà dalle pareti. Cuocete ancora per 2 minuti e togliete dal fuoco, trasferite l'impasto in una ciotola, lasciatelo intiepidire e incorporatevi un uovo alla volta leggermente sbattuto.
3 Trasferite l'impasto in una tasca da pasticciere con bocchetta liscia da 12 mm. Su una placca rivestita di carta da forno, formate un cerchio di 18 cm di diametro, poi un secondo interno al primo e, infine, un terzo cerchio superiore, a cavallo tra i primi due. Infornate 20 minuti a 190°, aprite un istante il forno per far uscire l'umidità e cuocete altri 10 minuti a 160°.
4 Riprendete la mousseline, lavorate il burro per ammorbidirlo, montatelo leggermente con una frusta e incorporatelo alla crema, dopo averla mescolata per renderla omogenea. Trasferite la mousseline in una tasca da pasticciere con bocchetta a stella. Tagliate la corona in orizzontale e farcitela con la mousseline e i pistacchi a lamelle. Tenete il Paris-Brest in frigo 2 ore; spolverizzate di zucchero a velo.



PARIS-BREST
CON MOUSSELINE
AL CIOCCOLATO
E PISTACCHI

Per i dolci va scelto il migliore

SAPETE DISTINGUERE IL BURRO? LA SUA QUALITÀ È PIUTTOSTO VARIA, POICHÉ DIPENDE DALLA MATERIA PRIMA UTILIZZATA, MA ANCHE DALLA TECNICA DI LAVORAZIONE. IN COMMERCIO È INFATTI POSSIBILE TROVARE BURRO DA PANNA DI LATTE INTERO O DA SIERO DI LATTE, OTTENUTI SIA DA CENTRIFUGA CHE DA AFFIORAMENTO.

IL BURRO DA AFFIORAMENTO DI SOLITO SI RICAVA DA UNA MATERIA PRIMA GIÀ SFRUTTATA PER IL FORMAGGIO. IL METODO PREVEDE CHE IL SIERO RIPOSI IN APPOSITE VASCHE PER QUASI UN GIORNO: LA PANNA AFFIORA LENTAMENTE ED È NECESSARIO ESEGUIRE SPECIFICI TRATTAMENTI PER ELIMINARNE BATTERI E ACIDITÀ. IN ITALIA SI PRODUCE MOLTO BURRO "DA AFFIORAMENTO", SICURAMENTE PIÙ ECONOMICO.

E QUELLO DA CENTRIFUGA IL SISTEMA DELLA CENTRIFUGAZIONE FA SÌ CHE IL GRASSO SI SEPARI RAPIDAMENTE DAL LIQUIDO E SI COMPATTI. IL BURRO COSÌ PRODOTTO, SOLITAMENTE DI PANNA DI LATTE INTERO, È PIÙ DIFFUSO A NORD DELLE ALPI. LE SUE QUALITÀ ORGANOLETTICHE SONO INDUBBIAMENTE MIGLIORI: È UN BURRO PROFUMATO E PIÙ DOLCE DI QUELLO DA AFFIORAMENTO. IL SUO VALORE SI RICONOSCE ANCHE DAL COLORE GIALLO PAGLIERINO E DALLA SPALMABILITÀ NON TROPPO CEDEVOLE. OTTIMO A CRUDO, IL BURRO DA PANNA DI LATTE RICAVATO DALLA CENTRIFUGAZIONE È SOPRATTUTTO CONSIGLIABILE PER QUELLE PREPARAZIONI DI PASTICCERIA CHE NE RICHIEDONO UNA QUANTITÀ SIGNIFICATIVA.

TORTA DI FARINA DI CASTAGNE CON CREMA AL BURRO E ZUCCA

PER 8 PERSONE
PREPARAZIONE 40 MINUTI + IL RIPOSO
COTTURA 45 MINUTI
660 CAL/PORZIONE

per la torta 5 uova – 100 g di zucchero – 160 g di burro + quello per lo stampo – 200 ml di latte – 100 g di farina 00 + quella per lo stampo – 200 g di farina di castagne - 1 bustina di lievito vanigliato
per la crema 250 di zucca pulita e cotta a vapore – 2 cucchiai di rum – 50 g di zucchero di canna – 6 tuorli - 175 g di zucchero semolato – 30 g di amido di mais – 225 ml di latte – 200 ml di panna fresca – 1/2 baccello di vaniglia - 200 g di burro

1 Fate la torta. Fondete il burro. Sgusciate le uova dividendo tuorli e albumi; lavorate i tuorli con lo zucchero fino a renderli spumosi, unite il burro tiepido e mescolate. Incorporate a cucchiaiate le farine setacciate con il lievito, alternandole al latte, poco alla volta. Montate gli albumi e incorporateli delicatamente all'impasto. Versatelo in una tortiera da 20 cm imburrata e infarinata e infornate a 170° per 45 minuti verificando la cottura con uno stecchino. Sfornate, fate intiepidire, sformate e fate raffreddare su una gratella.
2 Fate la crema, scaldate il latte con la panna. Frullate a lungo la zucca con lo zucchero di canna e il rum. Lavorate i tuorli con lo zucchero semolato e i semini raschiati dalla vaniglia, fino a renderli spumosi. Incorporate l'amido, il mix di latte e panna e la zucca. Cuocete a fiamma bassa finché la crema inizia ad addensare. Togliete dal fuoco, coprite con carta da forno a contatto e fate raffreddare su un bagnomaria ghiacciato.
3 Lavorate il burro ammorbidito con una frusta per renderlo spumoso, quindi aggiungetelo alla crema e montate ancora un po' con la frusta. Tagliate a metà la torta, farcitela con 1/3 della crema, ricomponetela, poi spatolatela completamente, su superficie e bordi, con parte della crema rimasta. Decoratela con fiori di crema, ricavati dal resto della crema con una bocchetta a stella.

BRIOCHE CON BURRO E MARMELLATA

FACILE
PER 8 PERSONE
PREPARAZIONE 45 MINUTI + IL RIPOSO
COTTURA 15 MINUTI
250 CAL/PORZIONE

250 g di farina Manitoba + quella per la lavorazione – 40 ml di latte – 8 g di lievito di birra – 2 uova – 35 g di zucchero – 1/2 cucchiaio di miele – 390 g di burro + quello per gli stampi – confettura di albicocche, mirtilli, fragole – un limone non trattato – sale

1 Fate le brioche. Disponete la farina a fontana. Sciogliete il lievito nel latte a temperatura ambiente con un pizzico di zucchero e versatelo al centro. Unite le uova leggermente sbattute con lo zucchero, il miele e una grattata di scorza di limone. Lavorate l'impasto per qualche minuto, poi aggiungete 90 g di burro morbido, poco alla volta, il sale e impastate fino a ottenere una palla liscia ed elastica. Mettetela in una ciotola, coprite con pellicola e lasciate lievitare per 1-2 ore, fino al raddoppio del volume. Impastate ancora un po' e mettete in frigo (sempre coperto) per altre 3 ore.
2 Dividete l'impasto in 8 porzioni e sistematele in stampini imburrati e infarinati da 6 cm di diametro e 3 di altezza. Fate lievitare un'ora in luogo tiepido finché le brioche avranno raddoppiato il volume e infornatele a 180° per 15 minuti. Lasciatele intiepidire prima di sformare.
3 Lavorate il burro rimasto per ammorbidirlo, dividetelo in tre parti e incorporate a ognuna 2 cucchiai di una confettura diversa. Stendete i tre mix tra 2 fogli di carta forno a 1 cm di spessore. Lasciateli rassodare in frigo e tagliateli a rettangolini con un coltello. Serviteli con le brioche.

CARAMELLE AL BURRO E MELE

MEDIA
PER CIRCA 40 CARAMELLE
PREPARAZIONE 30 MINUTI + IL RIPOSO
COTTURA 25 MINUTI
72 CAL/PEZZO

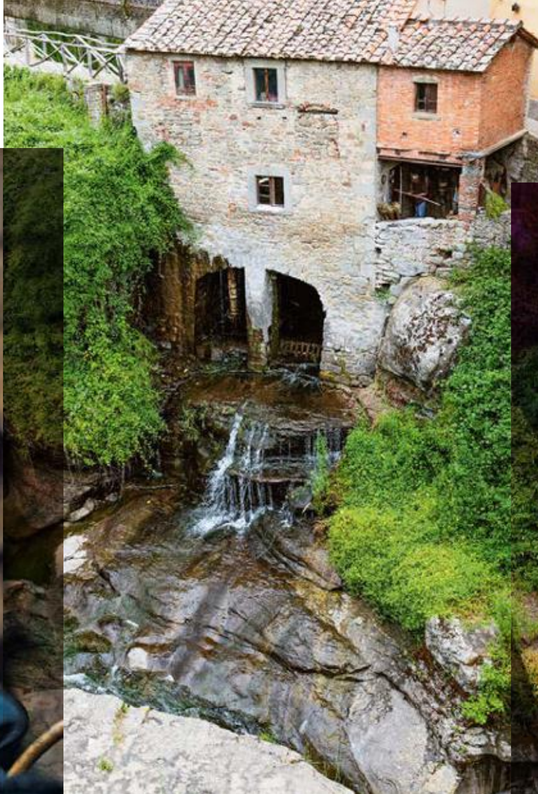
100 ml di panna fresca – 200 g di burro – 25 g di mascarpone – 300 g di zucchero semolato – 50 ml di sciroppo di glucosio (nei negozi di articoli per pasticceria) – 1 mela – 75 ml di succo di mela – 2 cm di stecca di cannella – un baccello di vaniglia – olio di semi di girasole

1 Unite alla panna il baccello di vaniglia tagliato a metà e la cannella. Scaldate il mix e lasciatelo in infusione finché si raffredda, poi eliminate vaniglia e cannella e incorporate la panna al mascarpone.
2 Mettete il burro in un pentolino e fatelo fondere finché inizia a diventare bruno e sul fondo del recipiente si caramellizzano delle parti solide. Con un mestolo forato, eliminate man mano la schiuma dalla superficie: dovrete ottenere circa 160 g di burro color nocciola. Sbucciate la mela e tagliatela a fettine sottili.
3 In un'altra casseruola a fondo spesso versate lo zucchero, lo sciroppo di glucosio e 30 ml d'acqua. Portate sul fuoco moderato e cuocete fino a ottenere un caramello biondo e trasparente. Versate sul caramello il burro nocciola, il succo di mela intiepidito e il composto di panna e mascarpone. Aggiungete anche le fettine di mela e mescolate bene. Lasciate sul fuoco, continuando a mescolare, finché il composto raggiunge i 120°.
4 Versate il composto in una teglia di 18 x 25 cm foderata di carta da forno. Lasciate intiepidire prima di tagliare le caramelle con la lama di un lungo coltello, unta con poco olio. Lasciate rassodare per almeno 4 ore a temperatura ambiente prima di separare le caramelle.



CARAMELLE
AL BURRO E MELE




TEMPO DI *castagne*

LE REGINE D'AUTUNNO ATTRAVERSANO UN INTERO MENU, DALL'ANTIPASTO AL DESSERT, CHE LE ACCOGLIE SOTTO FORMA DI FRUTTI FRESCHI, MA ANCHE DI FARINA E GOLOSA CREMA. PER UNA GIORNATA TRA AMICI AL PROFUMO DI SOTTOBOSCO

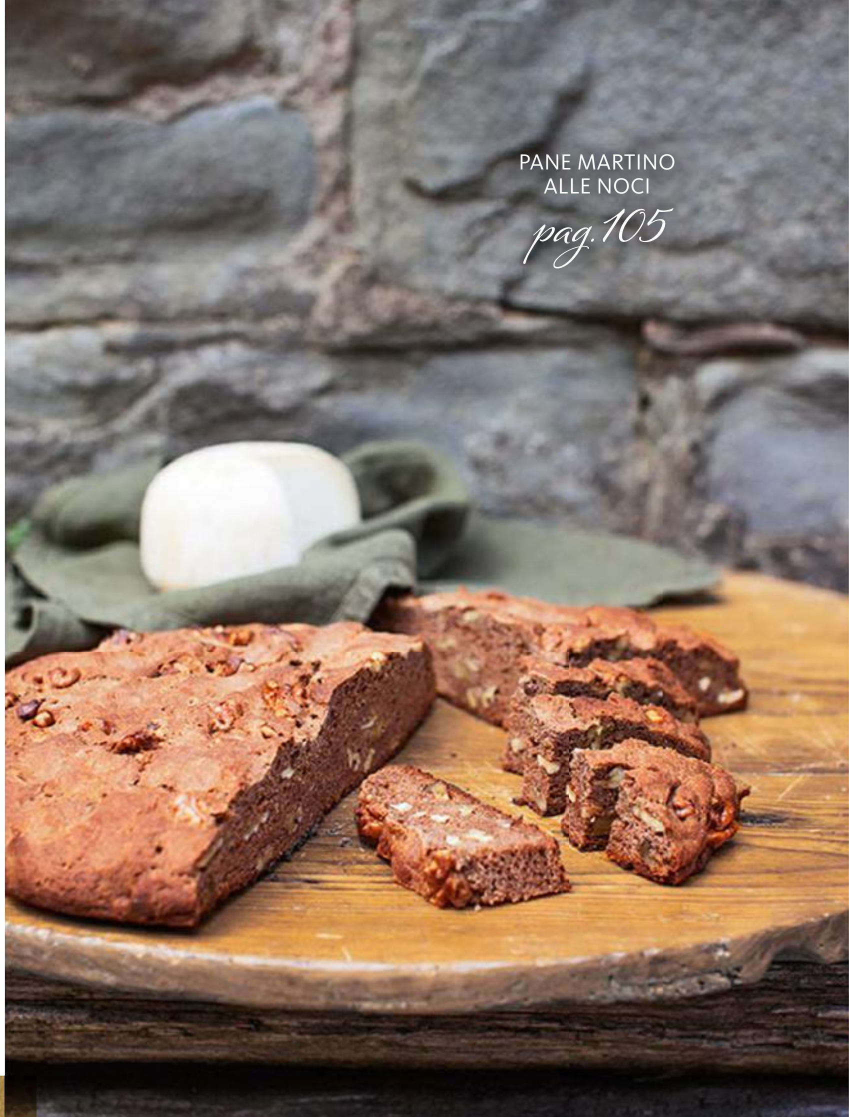
testo e cura di Cristiana Cassé, foto Sunray Photo e Claudio Tajoli, scelta dei vini di Sandro Sangiorgi



INSALATA AI FUNGHI

pag.105





PANE MARTINO ALLE NOCI

pag.105



MINESTRA ALLE ERBE

pag.105







CROCCHETTE FUMÉ
pag.105



DAVANTI AL CAMINO

SE VOLETE FARE LE CALDARROSTE, INCIDETE LE CASTAGNE SUL LATO BOMBATO E METTETELE A BAGNO IN ABBONDANTE ACQUA PER 2 ORE. SCOLATELE, ASCIUGATELE E CUOCETELE SUL FUOCO CON L'APPOSITA PENTOLA FORATA. IN ALTERNATIVA, INFORNATELE A 180° PER 20-35 MINUTI SECONDO LA DIMENSIONE. POI LASCIATELE RIPOSARE PER 5 MINUTI COPERTE CON UN PANNO: SARÀ PIÙ FACILE SBUCCIARLE.

Indissolubile e gustoso fil rouge tra l'estate e l'inverno, le castagne sono un regalo prezioso, un tappeto di doni che ricopre il sottobosco e che invita alla raccolta, alla scampagnata tra amici, a un ritorno a casa ispirato da idee golose. Con queste nutrienti ancelle d'autunno, infatti, salvifiche in passati tempi di ristrettezze, si può far di tutto, che sia dolce o salato. E così le festeggia questo rustico menu, che le contempla dall'antipasto al dessert, con qualche tocco "new age".

Monografia in marrone

La sfiziosa entrée, le vede spadellate con i funghi e quindi completate con una misticanza fresca e un'insolita vinaigrette alla soia e peperoncino. Per fare "scarpetta" si può usare il pane Martino, che si chiama così perché veniva preparato (in quel di Genova) per celebrare l'omonimo santo: farina di castagne e bianca, noci, lievito, acqua e poco olio; un impasto semplice (risposa solo un'ora), un gusto di grande soddisfazione, d'altri tempi. Si sorseggia un buon rosso mentre si aspetta che la minestra intiepidisca; il profumo dell'uno e dell'altra si fondono all'olfatto e regalano un momento di piacere. Poi si affonda finalmente il cucchiaio in una cosa divina: solo castagne ed erbe (aromi e bietole), acqua e un filo d'olio alla fine. La cottura è lunga, due ore (i frutti si devono quasi disfare), ma è proprio lei che fa il miracolo di trasformare pochi umili ingredienti in un ensamble eccezionale, dove non si distinguono più i singoli sapori, ce n'è uno solo, buono, buono, buono.

Una doverosa "pausa"

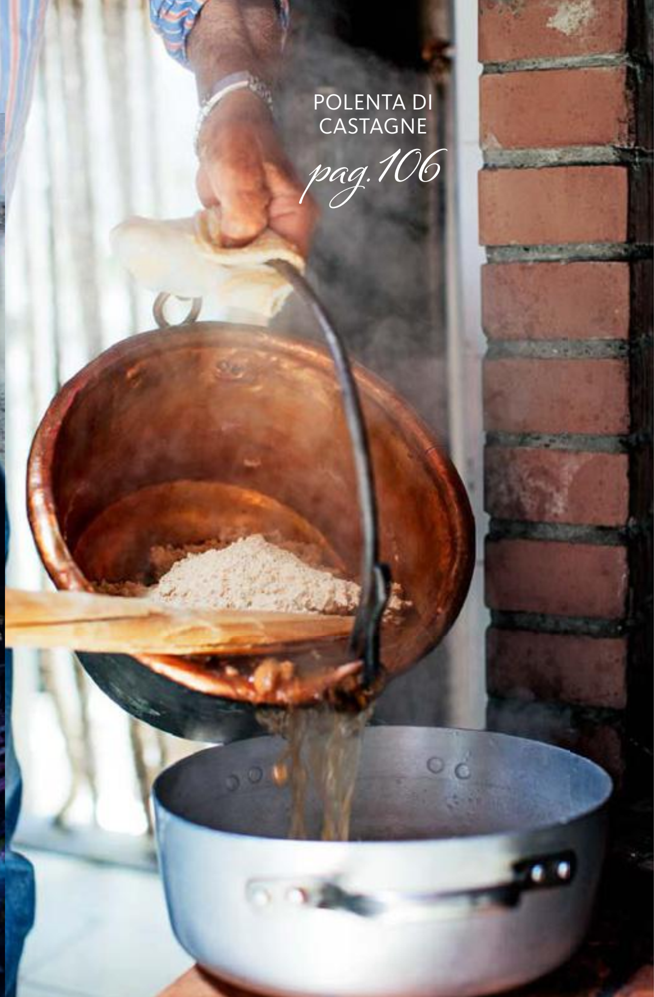
Se alla tavola degli chef si fa un break sorseggiando compostamente un sorbetto, in quella di campagna le cose vanno diversamente. In attesa del secondo piatto si brinda, si chiacchiera e si mangiano crocchette a tradimento, come fossero caramelle.

segue >



ARROSTO DI MAIALE CON CAVOLO VIOLA

pag.106



POLENTA DI CASTAGNE

pag.106

COTTURA INSOLITA

LA FARINA DI CASTAGNE È MOLTO FINE. PER TRASFORMARLA IN POLENTA SI SEGUE UN PROCEDIMENTO PARTICOLARE. SI VERSA LA FARINA NELL'ACQUA BOLLENTE E NON SI MESCOLA. APPENA IL BOLLORE RIPRENDE, SI DEVE VERSARE L'ACQUA IN ECCESSO IN UN'ALTRA PENTOLA E TENERLA IN CALDO, PER AGGIUNGERLA IN SEGUITO. L'OPERAZIONE POTREBBE RISULTARE COMPLESSA: POTETE PRELEVARLA CON UN MESTOLO STANDO ATTENTI A NON ASPORTARE ANCHE LA FARINA.

A vederle, le crocchette, ricordano le olive ascolane: anch'esse hanno una doppia panatura e prevedono un passaggio in freezer per risultare più croccanti in frittura (lo shock termico fa magie). Il loro cuore, però, è un goloso impasto di castagne stufate con brodo, burro e pancetta affumicata, poi frullate con un po' di panna. Un consiglio: raddoppiate le dosi e tenete una scorta sotto zero; anche perché i tempi di riposo non sono brevi e vale la pena di fare la "fatica" una sola volta per tante.

Il divin porcello

Concedetelo un applauso al secondo piatto. Sul serio. Quando arriva in tavola, fate partire la clak. E stappate un altro vino, ça va sans dire. L'arrosto di maiale è rosolato con il Marsala, che nella sua forza si abbina perfettamente alla robustezza della carne. Il contorno, piacevolmente colorato e a sua volta di personalità, si prepara a parte stufando cavolo viola e castagne con aceto, miele e spezie: un agrodolce che va a nozze con l'arrosto e ammansisce la fibra della lonza. Il tutto da alternare a fettine di polenta (di castagne, si intende) con una gustosa crosticina fumé. Nel tagliarla, non utilizzate il coltello: tende ad attaccarsi e le fette si rovinerebbero; preferite un filo robusto da cucito, come si faceva un tempo. Se ne avanza, è buona anche il giorno dopo abbrustolita o fritta, magari accostata a un caprino fresco. Ora una pausa ci vuole davvero; che sia di acqua o di vino, che siano due passi davanti al camino, è necessaria per distrarre il palato e prepararlo al dolce.





TORTA MORBIDA CON CREMA DI MARRONI E CIOCCOLATO

pag. 106



FRITTELLE ALL'UVETTA

pag. 106

Il dessert e le sue aiutanti

Per prima entra la torta. Morbidissima e goduriosa, non prevede farina: è preparata con crema di marroni, uova, burro, zucchero e cioccolato fondente. Un piacere indimenticabile. L'unica cosa da dimenticare è di salvarne un po' per merenda. Ma qui vengono in soccorso le frittelle. Facilissime: una pastella di acqua, farina e uvetta che si tuffa a cucchiaiate nell'olio bollente. Una spolverizzata di zucchero a velo e il gioco è fatto. È la classica ricetta della nonna, che sa stupire nella sua semplicità. E ci si può sorprendere ancora di più mettendoci sopra un filo di miele, lo sciroppo d'acero e persino la panna. Tanto si tratta di un pranzo importante, inutile lesinare alla fine. Basta un lunedì un po' asburgico e le calorie tornano pari.

MENU

Insalata ai funghi
CUOCETELA IN ANTICIPO, RISCALDATELA E CONDITELA AL MOMENTO.

Pane Martino alle noci
CUCINATELO IL MATTINO O IL GIORNO PRIMA E TENETELO IN DISPENSA IN UN SACCHETTO DI CARTA.

Minestra alle erbe
SI PUÒ PREPARARE ANCHE LA SERA PRIMA. CONSERVATELA IN FRIGO E RISCALDATELA.

Crocchette fumé
ALLESTITELE IN ANTICIPO E CONSERVATELE IN FREEZER FINO A 2 MESI: IN QUESTO CASO, TOGLIETELE DAL CONGELATORE MEZZ'ORA PRIMA DI FRIGGERLE.

Arrosto di maiale con cavolo viola
LA CARNE VA CUCINATA IN TARDA MATTINATA, IL CONTORNO ANCHE IL GIORNO PRIMA CONSERVANDOLO IN FRIGORIFERO E RISCALDANDOLO.

Polenta
PREPARATELA MENTRE CUOCE L'ARROSTO ED EVENTUALMENTE TENETELA IN CALDO.

Torta morbida con crema di marroni e cioccolato
POTETE FARLA LA SERA PRIMA E CONSERVARLA IN FRIGO. TOGLIETELA 1 ORA PRIMA DI SERVIRE.

Frittelle all'uvetta
VANNO FATTE AL MOMENTO (LA PASTELLA NON PREVEDE RIPOSO).









INSALATA AI FUNGHI

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 40 MINUTI
COTTURA 1 ORA
300 CAL/PORZIONE

350 g di funghi misti a piacere – 250 g di castagne – 1 manciata di misticanza – 30 g di burro – 1 cucchiaio di salsa di soia – aceto di mele – olio extravergine d'oliva delicato – peperoncino in polvere – sale – pepe

1 Lessate le castagne come indicato nel riquadro a pag. 106. Pulite i funghi privandoli della base terrosa e passandoli con un panno umido. In una padella, scaldate il burro con 1 cucchiaio di olio e rosolatevi i funghi per 5-7 minuti; salate e pepate. Unite le castagne e continuate la cottura per 3 minuti.
2 Intanto, miscelate 4 cucchiai di aceto di mele con 6 cucchiai di olio, la salsa di soia e un pizzico di peperoncino.
3 Disponete castagne e funghi nei piatti, distribuite sopra la misticanza e condite con la vinaigrette preparata.

PANE MARTINO ALLE NOCI

MEDIA
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 25 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 45 MINUTI
600 CAL/PORZIONE

350 g di farina 00 – 250 g di farina di castagne – 250 g di gherigli di noce – 25 g di lievito di birra fresco – olio extravergine d'oliva

1 Tritate grossolanamente le noci. Passate al setaccio la farina di castagne raccogliendola in una terrina, unite la farina bianca e mescolate. Sciogliete il lievito sbriciolato in 1 dl di acqua tiepida, versatelo sul mix di farine e amalgamate il tutto unendo a poco a poco altri 3 dl di acqua tiepida: lavorate l'impasto finché sarà morbido e omogeneo.
2 Incorporate 1 cucchiaio d'olio e le noci, formate una palla e sistematela in una teglia leggermente oliata. Copritela con un canovaccio e lasciatela lievitare in un luogo tiepido (per esempio, nel forno spento con la luce accesa) per circa 1 ora.
3 Con le manti unte di olio, praticate dei fori nella pasta lievitata e infornatela a 180° per 45 minuti. Sfornate il pane a lasciatelo raffreddare.

MINESTRA ALLE ERBE

MEDIA
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 45 MINUTI
COTTURA 2 ORE E 10 MINUTI
170 CAL/PORZIONE

500 g di castagne – 1 manciata di prezzemolo – 1 manciata bietole – 1 rametto di rosmarino – 1 ciuffo di menta – 1 ciuffo di salvia – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Preparate le castagne come indicato nel riquadro a pag.106 ma scolandole appena l'acqua inizia bollire; poi pulitele.
2 Lavate le erbe e tritatele abbastanza finemente. Lavate bietole e spezzettatele.
3 Mettete erbe, bietole e castagne in una pentola di coccio, coprite con abbondante acqua e cuocete per 2 ore dal bollore; salate e pepate. Servite con un giro d'olio a crudo.

CROCCHETTE FUMÉ

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 55 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 1 ORA E 20 MINUTI
640 CAL/PORZIONE

400 g di castagne – 60 g di pangrattato fine – 40 g di farina – 2 fette spesse di pancetta affumicata – 1,5 dl di panna – 1 uovo – 2 rametti di timo – 50 g di burro – 5 dl di brodo di pollo – olio per friggere – sale – pepe

1 Lessate le castagne come indicato a pag. 106. Mettetele in una casseruola non troppo larga con il burro, la pancetta a pezzi grossi, il timo e il brodo. Portate a ebollizione e fate cuocere a fuoco lento per 20 minuti. Coprite e lasciate riposare per 1 ora.
2 Riscaldate il tutto, scolate le castagne e filtrate il brodo. Frullate castagne e pancetta aggiungendo a poco a poco la panna e brodo sufficiente a ottenere una consistenza liscia e densa; salate, pepate e raffreddate in frigo per 3 ore.
3 Formate tante palline della dimensione di una noce e passatele nella farina, poi nell'uovo sbattuto e quindi nel pangrattato. Passatele nuovamente nell'uovo e nel pangrattato e mettetele in freezer per 2 ore ben distanziate su un vassoio. Poi friggetele in abbondante olio bollente per circa 3 minuti; scolatele su carta assorbente.

BERE GIUSTO

L'ANTIPASTO CON IL SUO PANE E LA MINESTRA SONO ESEMPLARI DI UNA CUCINA VEGETARIANA AUTUNNALE CHE RICEVE DAL VINO UNA SPECIALE GRATIFICAZIONE. OLTRE AGLI ELEMENTI DEL BOSCO (FUNGHI, CASTAGNE, NOCI), CI SONO ERBE, DIVERSE FARINE E SPEZIE; INSIEMI COLLEGATI CHE RICHIEDONO UN ROSATO DA LAGREIN OTTENUTO NELLE COLLINE DI BOLZANO DALL'AZIENDA NUSSERHOF, MEGLIO SE CON 2-3 ANNI DI AFFINAMENTO IN BOTTIGLIA. LA CARATTERISTICA FRESCHEZZA È STEMPERATA DA UN PIZZICO DI OSSIDAZIONE: CIÒ RALLENTA IL TEMPO DI ATTACCO ALLA BOCCA SULLA SCIA DEL CIBO E FAVORISCE UNA FUSIONE E UN'ESPANSIONE DELLE DUE PERSISTENZE. QUANDO ARRIVANO LE CROCCHETTE E L'ARROSTO CON I SUOI CONTORNI POSSIAMO FARE DELLE CASTAGNE UN ALLEATO DEL VINO, CHE CONTRIBUISCE A DISPORRE LE SENSAZIONI NEL GIUSTO ORDINE. A GIOVARSENE È IL ROSSO VIGNA DEL VENTO, TAGLIO FRA CABERNET FRANC E MERLOT DELL'AZIENDA MONTEFORCHE. PRIMA RENDE IRRESISTIBILE LO SCAMBIO CON LE CROCCHETTE E POI RILASCIA IL SUO POTERE SEDUCENTE SULL'ARROSTO DI MAIALE. UN'ACQUAVITE DI TABACCO INVECCHIATA DI CAPOVILLA COLPISCE IL NOSTRO IMMAGINARIO SUI DOLCI, NE INTERCETTA LA DENSITÀ DEL GUSTO E LA FORZA EVOCATIVA.






ARROSTO DI MAIALE CON CAVOLO VIOLA

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 50 MINUTI
COTTURA 2 ORE E 20 MINUTI
700 CAL/PORZIONE

1 kg di lonza di maiale – 1 cipolla 3 spicchi d'aglio – 4 rametti di timo – 1 foglia di alloro – 200 ml di Marsala 50 g di burro – 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva – sale – pepe **per il contorno** **1/2 cavolo cappuccio viola – 250 g di castagne – 1 cipolla rossa – 3 cucchiai di miele – 50 ml di aceto di vino rosso – 1 pizzico di noce moscata – 1 pizzico di cannella – 1 pizzico di zenzero – 40 g di burro – sale – pepe**

1 Preparate il contorno. Lessate le castagne come indicato nel riquadro in basso a destra. Affettatelo finemente il cavolo eliminando il torsolo. Sbucciate e tritate la cipolla. Fate sciogliere il burro in una casseruola, unite la cipolla e lasciatela appassire. Aggiungete il cavolo e cuocetelo per 10 minuti, poi unite l'aceto, il miele, le spezie, sale e pepe e proseguite la cottura per 50 minuti. Aggiungete le castagne e cuocete per altri 25 minuti.
2 Mentre il contorno cuoce, preparate l'arrosto. Salate e pepate la carne. Sbucciate cipolla e aglio e tritateli. Soffriggeteli con un po' d'olio per 5 minuti in una casseruola che possa andare in forno. Prelevateli e teneteli da parte. Mettete al loro posto la carne e rosolatela su tutti i lati per 6-8 minuti. Unite di nuovo cipolla e aglio, aggiungete timo, alloro, Marsala e burro, mescolate e cuocete coperto per 40-50 minuti.
3 Lasciare riposare l'arrosto per 10 minuti prima di affettarlo e servirlo con il contorno di cavolo e castagne.

POLENTA DI CASTAGNE

MEDIA
PER 6 PERSONE
COTTURA 55 MINUTI
435 CAL/PORZIONE

800 g di farina di castagne - sale

1 Portate a ebollizione 2 litri d'acqua in un paiolo di rame. Passate la farina al setaccio, versatela pioggia nell'acqua (non mescolate) e unite una buona presa di sale. Attendete che l'acqua riprenda il bollore, quindi versate quella in eccesso in un'altra pentola e tenetela calda a fuoco basso.
2 Con un bastone (o un cucchiaio) di legno, mescolate la polenta energicamente per renderla liscia (se necessario aggiungete un poco dell'acqua tenuta da parte) e cuocetela per 40 minuti mescolando spesso.
Con una paletta bagnata, prelevate la polenta rimasta sui lati del paiolo, appiattitela sulla restante e proseguite la cottura senza mescolare fino al crearsi di una crosta: la polenta dovrà praticamente staccarsi dal fondo del paiolo.
3 Rovesciatela in un sol colpo su un tagliare di legno, lasciatela riposare per 5 minuti coperta con un panno e servitela con l'arrosto.

TORTA MORBIDA CON CREMA DI MARRONI E CIOCCOLATO

FACILE
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
COTTURA 50 MINUTI
500 CAL/PORZIONE

500 g di crema di marroni vanigliata – 4 uova – 125 g di burro – 100 g di cioccolato fondente – zucchero a velo – burro e farina per lo stampo – sale

1 Imburrate e infarinate un stampo di 22 cm di diametro. Separate i tuorli e gli albumi. Fate sciogliere il cioccolato con il burro a bagnomaria. Togliete dal fuoco, mescolate con una spatola e lasciate raffreddare.
2 Miscelate il cioccolato fuso prima con la crema di marroni e poi con i tuorli. Montate gli albumi a neve morbida con un pizzico sale e aggiungeteli in due riprese al composto di cioccolato mescolando con una spatola con delicati movimenti dal basso verso l'alto.
3 Versate il tutto nello stampo e infornate a 180° per 45 minuti. Lasciate raffreddare la torta prima di sformarla e cospargerla con lo zucchero a velo.

FRITTELLE ALL'UVETTA

FACILE
PER 40 FRITTELLE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
COTTURA 20 MINUTI
365 CAL/PORZIONE

300 g di farina di castagne – 50 g di uvetta sultanina – zucchero a velo – olio per friggere – sale

1 Fate ammorbidire l'uvetta in acqua tiepida per 10 minuti. Passate al setaccio la farina e raccoglietela in una ciotola con un pizzico di sale. Unite 5 dl d'acqua a filo mescolando con una frusta: otterrete una pastella piuttosto fluida. Aggiungete l'uvetta scolata e mescolate ancora.
2 Scaldate abbondante olio in una padella, disponetevi la pastella a cucchiaiate ben distanziate e cuocete le frittelle 2 minuti per lato o fino a doratura; scolatele su carta da cucina. Proseguite friggendo poche frittelle per volta fino a esaurire la pastella. Cospargetele ancora calde con lo zucchero a velo.

COME LESSARLE

PER LESSARE LE CASTAGNE, INCIDETELE SUL LATO BOMBATO, METTETELE IN UNA PENTOLA CON ACQUA (3 LITRI PER OGNI KG), 1 CUCCHIAIO DI OLIO E 1 FOGLIA DI ALLORO E CUOCETELE PER 40 MINUTI DALL'EBOLLIZIONE. POI SCOLATELE, SBUCCIATELE E PRIVATELE DELLA PELLICINA CHE LE RICOPRE. POTETE PREPARARLE CON LARGO ANTICIPO: SI MANTENGONO IN FRIGO, IN UN CONTENITORE CHIUSO, PER 2-3 GIORNI.



Mode e manie

KITCHEN REMIX

di Monica Pilotto

Ogni mese nuovi protagonisti sulla tavola e in cucina: piatti, tovaglie, piccoli elettrodomestici che rendono speciali i momenti di convivialità





La bellezze del cristallo intagliato a mano è simulata perfettamente dal moderno, pratico e infrangibile materiale Syntetic Crystall che costituisce la nuova brocca Sister Rosetta, dedicata alla grande interprete di Gospel che inventò il rock'n'roll. Questa brocca, nata dalla passione per la musica e la chitarra del designer fiorentino **Mario Luca Giusti**, è un oggetto classico, ma nel contempo fuori dal comune grazie all'effetto delle bolle in rilievo (€ 120).

Questo piccolo e maneggevole accessorio è un must in cucina. La grattugia universale Bowl Grater con lama fine, ma disponibile anche con lama a grana spessa, si può utilizzare su ciotole e contenitori fino a 16 cm di diametro ed è dotata di manici antiscivolo in silicone Soft-Touch su entrambi i lati. Le lame in acciaio inox ultra-affilate Made in USA sono ideali per grattugiare senza fatica: formaggi a pasta dura, cipolle, carote, zenzero, cioccolato, spezie e scorza di agrumi (€ 19,95). **Microplane**

La festa di Halloween è alle porte e la storica azienda belga **Le Creuset**, specializzata in ghisa vetrificata dal 1925, presenta la nuova collezione in edizione limitata, perfetta per la mise en place dal carattere autunnale. Ne è conferma la Cocotte in ghisa vetrificata di alta qualità a forma di zucca (€ 309), proposta in quattro diversi colori, perfetta per preparare e servire a tavola zuppe e contorni gustosi.

Sostenibilità e innovazione sono gli atout della nuova collezione di pentole Finegres® proposte da **Moneta** con manico removibile salvaspazio a doppio fissaggio Twin Block. Il nuovo rivestimento non contiene Pfas, Ptfe, Nickel, Bpa o Pfoa, è resistente ai graffi e l'antiaderenza non diminuisce nel tempo. Il corpo è in alluminio riciclato 100% da lattina e il fondo Net Induction® è adatto a tutte le fonti di calore (a partire da € 50).

L'atmosfera si riscalda ed è subito festa! A portare in cucina e sulla tavola le tinte autunnali che caratterizzano Halloween ci pensa **Coincasa**, che propone nella nuova collezione: tovaglie in cotone fiammato, tovagliette in velluto a forma di zucca, bicchieri in vetro con all'interno fantasmini, dolcetti, pipistrelli sempre in vetro colorato, piattini per snack a forma di zucca, come le deliziose presine in cotone qui pubblicate (€ 7,90 l'una).

Agli amanti del caffè non può sfuggire il nuovo macinacaffè elettrico di **Tescoma**. È risaputo che la macinatura dei grani va fatta al momento della preparazione, così che il caffè non perda subito le note aromatiche. Con questo macinino si può ottenere la grana giusta per il caffè orientale preparato nel bricco detto cezve, per la macchina da caffè espresso o per la moka, per il caffè all'americana o per il pour over coffee brewing (€ 99,90).









Arneis

QUI PRESENTIAMO TRE VERSIONI DI ARNEIS: QUELLA LEGGIADRA E FRESCA CHE PREDILIGE COTTURE DELICATE, L'INTERPRETAZIONE CHE AMA EVOLVERSI NEL TEMPO PER ACCOSTARSI A CIBI COMPLESSI E LA VARIANTE VINIFICATA CON LE BUCCE CHE SI SPOSA CON RICETTE PIÙ RUSTICHE

a cura di Monica Pilotto, testo di Sandro Sangiorgi, ricette di Claudia Compagni, foto di Felice Scoccimarro, styling di Alkèmia



CODE DI MAZZANCOLLE
AL LARDO CON LA LORO BISQUE

pag. 114

l'abbinamento

LA TRASPARENZA DELLE CODE DELLE MAZZANCOLLE VIENE QUASI OSCURATA DALLE SFOGLIE DI LARDO CHE LE AVVOLGONO, UNA PERCEZIONE VISIVA CHE CI PORTA IN UNA DIMENSIONE DIVERSA: NON UN SEMPLICE LEGAME TRA MARE E TERRA, PIUTTOSTO UN'IMPROVVISAZIONE CHE HA COME SFONDO LA SAPORITA DENSITÀ DELLA BISQUE. DAI VINI SI ESIGE L'ESSENZA DEI PRODOTTI MIGLIORI, LA DEFINIAMO MULTIFORMITÀ, UN INCROCIO DI PIANI ESPRESSIVI TRA ODORI, SAPIDITÀ E SENSAZIONI TATTILI CHE, FONDENDOSI, AL MOMENTO GIUSTO HANNO IL POTERE DI FAR SENTIRE LA PROPRIA SINGOLARITÀ NELLO SVILUPPO GUSTATIVO. L'**ARNEIS TRINITÀ DI MALVIRÀ** SFRUTTA TUTTO IL POTENZIALE DI ELEGANZA PROPRIO DEL ROERO E, PUR APPARENDO MINIMALE, COMPIE UN OTTIMO LAVORO SOTTO TRACCIA. PIÙ ESTROSO ED ESUBERANTE L'**ANARCHIA DI VALDISOLE**, IL SUO LEGAME CON LA BISQUE È TALMENTE RADICALE DA NON LASCIARE SPAZIO A DUBBI SULL'ESITO DELL'ACCOSTAMENTO. TROVA UNA MEDIAZIONE CULTURALE IL **ROERO BIANCO DI VALFACCENDA**, I SUOI TRATTI SONO BEN DEFINITI E CIÒ CONTRIBUISCE A FARCI AVVERTIRE LA GRAZIA DELL'INCONTRO, ISTANTE PER ISTANTE.

Piano in pietra di Made a Mano. Indirizzi a pagina 138

Questa Docg ci offre l'occasione di affrontare un territorio originale e prezioso, il Roero, e un vitigno misterioso, l'Arneis, che qui ha trovato la sua massima espressione.

Un tempo si sarebbe detto «i Roeri» a indicare che, come nel caso delle vicine Langhe, si tratta di colline dalle peculiarità uniche, ognuna ospite di una generosa biodiversità e portatrice di una diversa impronta. Siamo nell'albese, alla sinistra del fiume Tanaro, dove fenomeni geologici piuttosto simili hanno dato il profilo e la composizione ai rilievi che, sulla riva destra, ospitano le Docg Barolo e Barbaresco. I movimenti tellurici non hanno però la stessa età: il Roero è più giovane e 250mila anni fa ha ricevuto un ulteriore impulso, quando un terremoto deviò il corso del Tanaro e furono inondate le terre e generate le Rocche, formazione collinare dalla limpida vocazione per vini di alto profilo. La pendenza, le esposizioni, la sensibile altimetria (fino a 400 metri), insieme alle sabbie, caratteristica principale del terroir, e ai residui fossili lasciati dal mare milioni di anni fa, dotano il prodotto di profumi ricercati e di una nitida salinità minerale, a patto che la vita del suolo permetta l'interazione tra le radici e la parte emersa della pianta. Nei pendii del Roero troviamo i rossi Nebbiolo, Barbera, Brachetto, i bianchi Favorita e, appunto, Arneis. Fino agli anni Sessanta del secolo scorso, il nostro protagonista era coltivato in maniera casuale e promiscua, ai margini dei vigneti o legato a ciliegi e peschi. L'intuizione fu di un enologo albese, Alfredo Currado, responsabile della cantina Vietti di Castiglione Falletto.

segue >

CROSTINI CON MOSCARDINI E CAVOLO NERO

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
COTTURA 50 MINUTI
420 CAL/PORZIONE

800 g di moscardini puliti – 200 g di pane siciliano al sesamo – 1 mazzo di cavolo nero – 4 pomodori pelati – 1 cipolla bionda – 1 carota – 1 spicchio d'aglio – 2 piccole coste di sedano verde – 2 bicchieri di vino bianco Arneis – peperoncino piccante in polvere – olio extravergine d'oliva – sale

1 Sbucciate e tritate finemente lo spicchio d'aglio e lasciatelo dorare in una casseruola con 4 cucchiai di olio. Unite il sedano, la cipolla e la carota mondati e tagliati a dadini e i moscardini, rosolateli per 4-5 minuti, unite i pomodori pelati spezzettati e un pizzico di peperoncino, bagnateli con il vino bianco e regolate di sale.
2 Cuoceteli coperti, su fiamma bassa, per 30 minuti. Nel frattempo mondate il cavolo nero, eliminando la costa centrale delle foglie, lavate queste ultime e cuocetele in acqua salata in ebollizione per 10 minuti. Scolatele con una schiumarola e bagnate le fette di pane tostate da entrambi i lati con poca acqua di cottura del cavolo. Unite le foglie di cavolo nero, conditele con un filo di olio e completate con i moscardini e il loro fondo di cottura.



l'abbinamento

PENSIAMO ALL'ARNEIS, UN CLASSICO DELLA RELAZIONE CON LA CUCINA DI MARE, SIN DALLA PRESENZA DEL VINO NELLA RICETTA. IL SUO PROFUMO NON AROMATICO E L'INGRESSO IN BOCCA ASCIUTTO, MA NON BRUTALE, SONO LE PRIME CONDIZIONI CHE CONSENTONO UN USO VERSATILE. QUINDI NON SOLO PESCE BIANCO, MA ANCHE MOLLUSCHI, SOPRATTUTTO SE ELABORATI CON POCO POMODORO COSÌ DA NON SOVRAPPORRE IN MODO ECCESSIVO L'ACIDITÀ DELLA SOLANACEA CON QUELLA DEL VINO, ACCOMPAGNATI DALLA NUTRIENTE BELLEZZA DEL CAVOLO NERO. IL **ROERO ARNEIS DI OGGERO** COLTO NELLA SUA FASE GIOVANILE METTE A DISPOSIZIONE SIA UN AGILE CONTRASTO ALLE SCIE UNTE DEL CIBO, AIUTATO IN QUESTO DAL PANE TOSTATO, SIA LA LINEA LINFATICA CHE CERCA IL CONTATTO CON IL VEGETALE. IL **ROERO ARNEIS DI BAJAJ** HA IL MEDESIMO APPROCCIO VERSO L'EREDITÀ LASCIATA DAL CIBO SULLA LINGUA, CON LA DIFFERENZA CHE CRESCE L'INTENSITÀ DELLO SCAMBIO ED È QUALIFICATA L'IDENTITÀ DELLA PERSISTENZA. IL **BRICCO DELLE CILIEGIE DI ALMONDO** È UN ARNEIS SALINO E MINERALE, NON FORZA I TEMPI E CI DONA L'IMPRESSIONE CHE I MOSCARDINI SIANO TORNATI NELLA CASA LASCIATA MILIONI DI ANNI FA.

Cercava soluzioni atte a superare la crisi di quel tempo, quando i vini buoni erano rari e non pagati il giusto, mentre il mercato era colmo di liquidi contraffatti, privati di ogni elemento originario. Currado aveva seguito le tracce dell'Arneis, allora meglio conosciuto come Nebbiolo Bianco, e ne aveva trovate nella sinistra del Tanaro. Quindi, recatosi in zona, si rivolse al parroco di Santo Stefano Roero che, a sua volta, chiese ai contadini di raccogliere tutto quello che a loro sembrava Arneis, portarlo alla pesa, dove avrebbero trovato un commerciante albese disposto a comprarlo. Il 15 settembre 1967 Currado curò la prima vinificazione di Arneis in purezza, appena dodici quintali fermentati con le bucce. Nel giro di 2-3 vendemmie scelse la modalità "in bianco" per far emergere l'aspetto delicato del vitigno. Piacque subito a Mario Soldati: «Vorrei poterne comprare 365 bottiglie – scrisse – una per ogni giorno dell'anno», e a Luigi Veronelli che ribadì: «Un vino fiorale-fruttato fresco acido vibra come la coda di una vipera». Per diversi anni l'azienda Vietti fu tra le pochissime a credere nell'Arneis, fino a quando si mosse un altro commerciante, Bruno Ceretto, che per un po' rese l'Arneis un bianco di gran moda, anche grazie a una confezione accattivante. Intanto, i vignaioli del Roero si rendevano indipendenti per dare alle specialità più vocate un'identità



ZUPPA DI SOGLIOLA E ZUCCA ALLO ZENZERO

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
COTTURA 1 ORA E 25 MINUTI
240/CAL PORZIONE

4 sogliole pulite e senza la pelle – 1 carota – 1 costa di sedano verde – 1 cipolla bionda – 1 foglia di alloro – 3 rametti di timo – 4 cm di zenzero fresco – 200 g di zucca Delica – le foglie di un cuore di sedano – olio extravergine d'oliva – sale – pepe nero

1 Sfilettate le sogliole e tenete da parte i filetti. Trasferite le lische con le teste in una casseruola, aggiungete la carota, il sedano e la cipolla mondati e tagliati a pezzetti, l'alloro, i rametti di timo e 2 cucchiai di olio e rosolate il tutto per 4-5 minuti. Versate 2 litri di acqua fredda, aggiungete una presa di sale e cuocete il brodo parzialmente coperto per 1 ora.
2 Intanto mondate la zucca e tagliatela a dadini. Sbucciate e grattugiate lo zenzero, lasciatelo stufare dolcemente in una casseruola con 4 cucchiai di olio, unite la zucca e lasciatela insaporire nel condimento per altri 3-4 minuti.
3 Versate il brodo di pesce filtrato e proseguite la cottura per 15 minuti. Riducete a tocchetti i filetti di sogliola e aggiungeteli nel brodo, regolate di sale, cuocete per altri 3 minuti e servite con una macinata di pepe e con le foglioline di sedano tritate.

l'abbinamento

LA SOGLIOLA È L'ESAME DI MATURITÀ PER UN AMBIZIOSO BIANCO DA PESCE. LA POLPA BIANCA E LA SAPIDITÀ DIFFUSA MAI SOPRA LE RIGHE RICHIEDONO AL VINO UNA GRADUALITÀ SAPIENTE, COSÌ CHE LA DOTAZIONE DI ACIDI, SALI, SENSAZIONI TATTILI, COME QUELLA ALCOLICA, POSSANO DISTENDERSI E SINTONIZZARSI SULLA CLASSE DELLA MATERIA PRIMA. INOLTRE QUI ABBIAMO ANCHE LA ZUCCA CHE TENDE AD AMPLIARE LO SPAZIO DELLE MORBIDEZZE. A EQUILIBRARE L'INSIEME PRIMA CHE DIVENTI STUCCHEVOLE CI PENSA LO ZENZERO FRESCO. DUNQUE CHIEDIAMO AGLI ARNEIS UNA RIFINITA PROPORZIONE TRA LE PARTI, NON STATICA MA NEANCHE IRREQUIETA. PROPRIO COME È IL VINO DI **CORREGGIA, LA VAL DEI PRETI**, BIANCO STILIZZATO E FRAGRANTE, DOTATO DI UN SAPORE ADEGUATO ALLA DENSITÀ DELLA ZUPPA. PIÙ VIVACE È IL COMPORTAMENTO DELL'**ARNEIS SPUMANTE RITASTÈ DI TIBALDI**: HA IL CORRETTO APPORTO SGRASSANTE DOVUTO AL PERLAGE FINISSIMO E METTE IN LUCE LE SENSAZIONI FINALI. L'**ARNEIS PEDAFORNO DI CASCINA FORNACE** SI PRENDE DEI MAGGIORI RISCHI, TUTTAVIA NON VAMPIRIZZA LA PERSISTENZA; ANZI, CON LUI LA ZUPPA RECUPERA IL PRIMIGENIO CANDORE.

che le distinguesse dalle stesse realizzate nelle Langhe. Pensiamo alle famiglie Almondo, Correggia e Damonte che, inoltre, fecero dell'Arneis il vitigno più piantato della zona. Oggi i comuni che esprimono i vini migliori sono Canale, Monteu Roero, Santo Stefano Roero, Pocapaglia, Montaldo, Corneliano d'Alba e Castellinaldo.

L'Arneis è un ottimo bianco da pesce nella stagione autunnale, in virtù di profumi mai invadenti e della progressiva asciuttezza del sapore. Le versioni dalla personalità gentile e leggiadra prediligono gli antipasti preparati con cotture delicate, oppure comunioni tra crudo e cotto accompagnate da ingredienti come melograno, funghi crudi, tuberi e prime crocifere. Le interpretazioni classiche del vino roerino sono adatte alle zuppe dal tono non concentrato, elaborate in bianco e che esaltano la polpa soave di pesci come la zanchetta, il nasello e la lampuga. Si potrebbe immaginare una crema di pesce servita con una pasta piccola tipo ditali o tubetti. Quando l'Arneis ha un profilo ambizioso o è ottenuto da macerazioni, misuriamolo su elaborazioni intense e ricche nelle quali possono incrociarsi materie mediterranee, penso alle mazzancolle con ingredienti di terra, o ancora a pesci di mari freddi e ventosi, come il baccalà e lo stoccafisso, cucinati con vegetali invernali.

le nostre scelte

9 bottiglie selezionate privilegiando varietà del territorio e approccio naturale nei criteri di produzione

SAPIDI E STRUTTURATI



Roero Arneis S.S. Trinità - Malvirà 0173 978145, € 18 Trinità è il nome del vigneto intorno al quale è cresciuta l'azienda Damonte, un bianco storico per il territorio, articolato e minerale, da baccalà in torta.



Arneis Anarchia Valdisole – facebook valdisole.wine, € 30 - Le bottiglie di quest'azienda contengono un Arneis dal carattere molto diverso rispetto alla media: è ampio, cedevole, seducente e predilige il pesce affumicato.



Roero Bianco Valfaccenda 339 7303837, € 20 Le uve di due vigne diverse per suolo ed età sono vinificate separate per assecondarne le peculiarità; dalla loro unione spunta un Arneis fresco da frittura di paranza.

ASCIUTTI ED ELEGANTI



Arneis Roero Bianco Alberto Oggero, € 15 – Una vigna di vent'anni su terreno sabbioso dona un Arneis raffinato, capace di farsi complesso, da provare su un'insalata di calamari al vapore e ovuli crudi.



Roero Arneis Az. Agr. Bajaj 338 8164016, € 18 Qui si pratica la biodiversità per i frutti della terra; questo vino ha una fisionomia asciutta, un carattere vivo che merita pane integrale, burro e acciughe.



Roero Arneis Giovanni Almondo 328 7086892, € 19 Si chiama Bricco delle Ciliegie la collina che tra i filari ha delle piante dai fiori bianchi; dal suolo di sabbia, argilla e limo, nasce un vino brillante da pesci in tempura.

DI BUON CORPO



La Val dei Preti Matteo Correggia 0173 978009, € 19 Il fondatore considerava la Val dei Preti la zona di massima qualità per il Roero Arneis; il vino esprime una rara sottigliezza, affidiamogli un risotto alle capesante.



Roero Arneis Ritastè Cantina Tibaldi, 0172 246424, € 29 È uno spumante metodo classico con una lunga maturazione sui lieviti, ciò concretizza la vocazione a essere volitivo e autorevole; lo aspetta uno spaghetto allo sgombro.



Roero Arneis Pedaforno Cascina Fornace 333 2038618, € 25 La vigna di 60 anni riceve la magia del terroir di Santo Stefano; dalle pratiche naturali nasce un pulsante bianco macerato, adatto alla zuppa di pesce alla genovese.

Prezzi forniti dalle aziende: possono subire variazioni a seconda del rivenditore

si serve così

SERVIAMO TRA GLI 8° E I 10° L' ARNEIS QUANDO È VINIFICATO ATTRAVERSO LA PRESSATURA SOFFICE, SENZA CONTATTO CON LE BUCCE, PER NON DISPERDERE LA DELICATEZZA DEI PROFUMI E LA VIVACITÀ DEL GUSTO. ALLE VERSIONI PIÙ AMBIZIOSE OTTENUTE CON LA MEDESIMA TECNICA SARÀ D'AIUTO IL CALICE PER STEMPERARE IL FREDDO E DARE SPAZIO ALLA MAGGIORE COMPLESSITÀ. DEFINIAMO MACERATO L'ARNEIS CHE FERMENTA CON LE BUCCE DALLE QUALI ESTRAE I TANNINI E UNA PARTICOLARE CORPOSITÀ, CARATTERISTICHE CHE RICHIEDONO TRA I 14° E I 16°. I MIGLIORI ESEMPLARI DELLE DUE TIPOLOGIE POSSONO AFFINARSI PER ALMENO 10-15 ANNI.





CODE DI MAZZANCOLLE AL LARDO CON LA LORO BISQUE

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 25 MINUTI
COTTURA 1 ORA
290/CAL PORZIONE

600 g di mazzancolle – 1 cipolla bionda – 1 costa di sedano verde – 2 pomodori ramati – 4 gambi di prezzemolo – 2 rametti di timo – 1 bicchierino di Brandy – ghiaccio – 1 limone non trattato – 100 g di lardo a fette – 2 rametti di origano fresco – olio extravergine d'oliva – sale

1 Separate le teste dalle code delle mazzancolle, private queste ultime del carapace e unitelo alle teste. Eliminate con uno stuzzicadenti il filo intestinale dalle code e tenetele da parte. Mondate la cipolla e il sedano, poi tritateli grossolanamente, quindi fateli soffriggere in una casseruola con 2 cucchiai di olio; unite le teste e i carapaci delle mazzancolle e rosolateli per 5 minuti.
2 Bagnatele con il Brandy e lasciatelo evaporare, unite i pomodori ramati tagliati a tocchetti, i gambi di prezzemolo e il timo, coprite il tutto con acqua fredda e cuocete il fondo coperto per 40 minuti.
3 Levate la casseruola dal fuoco, frullate il tutto con un mixer a immersione e filtrate la bisque attraverso un colino a maglie finissime. Fatela ridurre leggermente su fiamma vivace e regolate di sale.
4 Avvolgete ogni coda di mazzancolla in mezza fetta di lardo, rosolatele in una padella molto calda 2 minuti circa per lato e regolate di sale. Versate la bisque nei piatti, disponetevi sopra le mazzancolle e cospargete con le foglioline di origano e la scorza di limone grattugiata.

Tradizione con innovazione

RICETTE E INGREDIENTI CLASSICI REINVENTATI, TECNICHE MODERNE, STORIE DI CIBI CON I LORO PERSONAGGI, VERI O DI FANTASIA

di Francesca Tagliabue

I SEGRETI DI SONIA

L'autrice, imprenditrice digitale che ha portato la cucina sul web, offre ricette e preparazioni fondamentali, consigli e stratagemmi insieme alle tecniche principali, italiane e non.
Gli indispensabili di Sonia, Sonia Peronaci, Gribaudo Editore, 24 €





DELITTO CON ROMANZO

Il primo giallo di una nuova serie noir, femminile e intrigante come la protagonista, giornalista amante del Giappone. Che ci ricorda l'autrice, esperta di cucina del Sol Levante.
Matcha al veleno, Stefania Viti, Sonzogno Editore, 17 €

L'ELEGANZA DEL RADICCHIO

Impariamo a conoscere questo ortaggio, eccellenza italiana dal magnifico colore e dal raffinato e inconfondibile gusto croccante, che una volta... non c'era.
Il Paese dei radicchi, M. Soressi e C. Fraschini, Trenta Editore, 18 €





TUTTO E PIÙ SUL CIBO DEGLI DEI

Un viaggio completo nel mondo del cioccolato, dai Paesi produttori con la sua storia, dagli strumenti del cioccolatiere alle tecniche di base, fino ad arrivare 28 ricette step by step.
Il mondo del cioccolato, Manuale Slow Food Editore, 22 €

LO SPIRITO DEI LUOGHI

Le ricette di 50 cocktail con il gin dai bar di tutto il mondo, dai più famosi alle chicche che pochi conoscono. Il gin è protagonista ma non mancano curiosità sulle varie culture.
Behind the bar, Alia Akam, Guido Tommasi Editore, 18 €





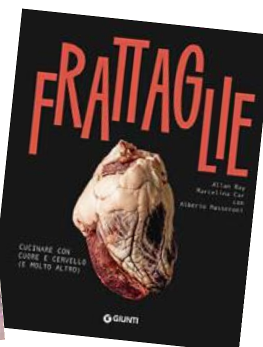
LA SEMPLICITÀ DEL CIBO

Una raccolta di ricette iraniane, mediorientali e italiane. L'abilità dell'autrice ci permette di viaggiare tra colori, sapori e profumi di Paesi lontani e simili insieme.
Melograni e Carciofi, Saghar Setareh, Slow Food Editore, 35 €

LE RAGAZZE DEL CIOCCOLATO

La storia di Zaini, fabbrica di cioccolato milanese, di una donna forte e delle *tuse* (ragazze in dialetto), le cui mani fredde non sciolgono il cioccolato. Una piccola grande azienda di successo ancora oggi.
La fabbrica delle tuse, G. Cavagna di Gualdana, Piemme Edizioni, 19,90 €





IL BUONO... DENTRO

Utilizzate in tutte le cucine del mondo, le frattaglie vivono un momento di riscoperta. Il volume ne celebra l'alta qualità gastronomica con ricette tradizionali e d'autore.
Frattaglie, Allan Bay e Marcelina Car, Giunti Editore, 29 €

la ZUCCA *che non ti aspetti*

NON SOLO VELLUTATE, MINESTRONI E PADELLATE DI STAGIONE. CON LA COLORATA REGINA D'AUTUNNO SI POSSONO PREPARARE PIATTI INSOLITI, SFIZIOSI E DI GUSTO ELEGANTE

testi e cura di Cristiana Cassé





MILLEFOGLIE DI ALICI E CIPOLLE ROSSE

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 20 MINUTI
240 CAL/PORZIONE

300 g di polpa di zucca Moscata – 300 g di alici pulite – 1 cipolla rossa – 1 mazzetto di basilico – 4 cucchiai di vino bianco – 2 cucchiai di aceto di vino bianco – 8 cucchiai di olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Mettete le alici su un piatto riscaldato, ponetelo su una pentola con acqua in ebollizione, coprite e cuocete per 1 minuto. Prelevate il piatto facendo attenzione a non scottarvi e condite le alici con 4 cucchiai di olio, abbondante basilico lavato e spezzettato, sale e pepe; lasciate marinare per mezz'ora.
2 Tagliate la zucca a fettine sottili. Sbucciate la cipolla, affettatela sottilmente e rosolatela in un tegame con l'olio rimasto. Unite le fettine di zucca, l'aceto e il vino, salate, pepate e lasciate stufare coperto per 10 minuti, o finché la zucca sarà tenera ma ancora compatta.
3 Distribuite zucca e cipolla nei piatti alternandole a strati con le alici.

LA CARTA D'IDENTITÀ

TENTARE DI CONTARE QUANTE TIPOLOGIE DI ZUCCHE ESISTONO (TUTTE APPARTENENTI ALLA FAMIGLIA DELLE *CUCURBITACEAE*) È UN'IMPRESA DAVVERO ARDUA (SI ARRIVA CIRCA A 500). QUI VI PRESENTIAMO LE PIÙ DIFFUSE E PREGIATE DEL MERCATO ITALIANO E DEDICHIAMO A OGNUNA UNA RICETTA.
MOSCATA (NELLA FOTO A SINISTRA). COSTOLUTA E CON BUCCIA ARANCIONE, HA POLPA SODA ED ESTREMAMENTE SAPORITA. SI PRESTA PER TUTTE LE PREPARAZIONI A CUI DONA UN CARATTERE SPECIALE.
LUNGA DI NAPOLI. CILINDRICA E RICURVA, È DIFFUSA NEI SUPERMERCATI PERCHÉ È FACILE DA PORZIONARE IN SPESSE RONDELLE. HA POCA BUCCIA, GUSTO DELICATO E CONSISTENZA ACQUOSA: È IDEALE DA FRULLARE.
VIOLINA (O BUTTERNUT)**.** SEMBRA UNA GIGANTESCA ARACHIDE, HA SAPORE PIUTTOSTO DOLCE E UN LIEVE RETROGUSTO DI NOCCIOLA. HA CONSISTENZA MORBIDA ED È OTTIMA AL FORNO E FRITTA.
DELICA. CON BUCCIA VERDE E FORMA REGOLARE, HA POLPA ASCIUTTA E PROFUMATA. È FORSE LA PIÙ UTILIZZATA IN CUCINA ED È INDICATA PER TUTTI GLI USI.
MARINA DI CHIOGGIA. SCURA E BITORZOLUTA, HA SAPORE PRELIBATO E POLPA MOLTO SODA: CONSERVATA INTEGRA IN LUOGO ASCIUTTO SI MANTIENE FINO A 8 MESI. SI PRESTA PER TUTTI GLI USI.
MANTOVANA. CON LA CARATTERISTICA FORMA A TURBANTE, HA CONSISTENZA SODA E GUSTO PIENO. OLTRE CHE PER RIPIENI (COME QUELLO DEI GOLOSI TORTELLI LOMBARDI), DOLCI E MARMELLATE, È ADATTA COME CONTORNO PER PIATTI SIA SAPORITI SIA DELICATI.



INTERVISTA

Maestri in materia

A MAGNACAVALLO (MN), NELL'AZIENDA AGRICOLA BOTTURA LUCA, SI COLTIVANO ORTAGGI E, IN PARTICOLARE, UNA GRAN QUANTITÀ DI ZUCCHE DI MILLE TIPOLOGIE. ABBIAMO CHIESTO AD ALBERTO BOTTURA (NELLA FOTO), CUOCO PROVETTO, CHE LAVORA CON IL FIGLIO LUCA (AGRONOMO), DI SVELARCI SEGRETI E RICETTE SCIUÈ SCIUÈ.

COME SI RICONOSCE UNA ZUCCA BUONA? VA RACCOLTA MATURA E LASCIATA RIPOSARE PER 2 SETTIMANE. ALL'ACQUISTO CONTROLLATE CHE IL PICCIOLO SIA SECCO E CHE, BUSSANDO SULL'ORTAGGIO, QUESTO EMETTA UN SUONO SORDO.

QUALI I SEGRETI IN CUCINA? SALARLA VERSO FINE COTTURA E POCO, PER NON SNATURARNE IL SAPORE. IN PADELLA O AL FORNO, MEGLIO IL SALE GROSSO, CHE SI STEMPERA ADAGIO ADAGIO NELLA PREPARAZIONE.

QUAL È IL PIATTO PER CUI SI PRESTA DI PIÙ? TOLTI OVVIAMENTE I TORTELLI, LA ZUCCA È L'ORTAGGIO IDEALE PER LA FRITTURA (LA VIOLINA SOPRATTUTTO). LA SUA POLPA HA UNA TRAMA PARTICOLARE CHE NON ASSORBE OLIO. PER IMPANARLA NON SERVE NEMMENO L'UOVO PERCHÉ TRATTIENE DA SOLA LA PANATURA: L'IDEALE È PASSARLA IN UN MIX DI FARINA DI RISO E SEMOLA.

CI REGALA UN'ALTRA RICETTA? SI ALTERNANO STRATI DI LASAGNE, BESCIAMELLA, ZUCCA COTTA AL FORNO A TOCCHETTI E PEZZETTI DI SALSICCIA ROSOLATA. SI INFORNA TUTTO SECONDO LA COTTURA DELLE LASAGNE.

COSA SI BEVE CON LA ZUCCA? IL LAMBRUSCO DOC! SEMISECCO PER GLI ANTIPASTI E SECCO PER LE MAIN COURSE. NOI STESSI LI PRODUCIAMO PER COMPLETARE L'OPERA.

CRESPELLE DI SARACENO

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 25 MINUTI
COTTURA 30 MINUTI
440 CAL/PORZIONE

400 g di polpa di zucca Lunga di Napoli a tocchetti – 150 g di caprino – 125 g di farina di grano saraceno – 125 g di farina 00 – 30 g di farina di mandorle – 4 uova – 5 dl di latte – maggiorana – olio di semi di girasole – sale – pepe

1 Setacciate la farina di saraceno e la 00 in una ciotola, unite il latte mescolando con una frusta, poi le uova sbattute, 3 cucchiai di olio, sale e pepe. Mettete la pastella in frigo per 20 minuti.
2 Cuocete la zucca a vapore per 20 minuti. Frullatela con il caprino, la farina di mandorle, un po' di maggiorana, sale e pepe.
3 Allargate un mestolino di pastella in una padella antiaderente di 25 cm di diametro calda e oliata e cuocete la crespella da ambo i lati (2 minuti circa in tutto). Preparate così altre crespelle fino a esaurire la pastella. Farcitele con il ripieno e arrotolatele.

TRIANGOLI AL BACCALÀ

MEDIA
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 40 MINUTI
COTTURA 45 MINUTI
430 CAL/PORZIONE

500 g di polpa di zucca Violina – 350 g di baccalà ammollato – 300 g di farina – 1 cipolla – 1 spicchio d'aglio – 1 ciuffo di prezzemolo – 1 rametto di rosmarino – 1 cucchiaino di curcuma – olio extravergine d'oliva e per friggere – sale – pepe

1 Frullate la farina con il rosmarino e la curcuma, disponetela a fontana, mettete al centro 30 ml di olio, sale e pepe: impastate unendo 80 ml di acqua tiepida finché la pasta sarà elastica. Fatela riposare per 30 minuti sotto una ciotola capovolta.
2 Intanto, sistemate la zucca a pezzetti su una teglia foderata con carta da forno, coprite con un altro foglio e infornate 200° per 35 minuti. Sbucciate aglio e cipolla, tritateli con il prezzemolo lavato e rosolateli con un po' d'olio. Unite il baccalà a tocchetti e cuocete per altri 5 minuti. Fuori dal fuoco, aggiungete la zucca frullata; salate e pepate.
3 Tirate la pasta a uno spessore 1,5 mm, tagliatela in quadrati di 10 cm di lato, farciteli con il ripieno, chiudeteli a triangolo e sigillate i bordi premendoli. Friggeteli in abbondante olio bollente.





FLAN ALLA MELA CON CIALDE AL GRANA

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI + IL RIPOSO
COTTURA 1 ORA
330 CAL/PORZIONE

500 g di polpa di zucca Delica – 3 dl di panna fresca – 4 uova – 40 g di grana padano Dop grattugiato – 1 mela rossa – 2 rametti di timo – 1 cucchiaio di aceto balsamico – peperoncino in polvere – sale <u>per le cialde</u> 4 cucchiai di grana padano Dop grattugiato – 1 cucchiaio di nocciole spellate

1 Tagliate la zucca a pezzetti e cuoceteli a vapore per 20 minuti. Lasciateli raffreddare e frullateli con la panna, le uova, il grana e un pizzico di peperoncino; salate.
2 Mescolate il composto con le foglioline di timo e versatelo in quattro stampini antiaderenti da porzione. Sbucciate la mela, tagliatela a cubetti, conditeli con l'aceto e distribuiteli negli stampini. Infornate a 160° per 35 minuti.
3 Intanto, preparate le cialde. Frullate le nocciole per ridurle in polvere e mescolatele con il grana. Distribuite il composto in 4 mucchietti su una teglia foderata con carta da forno. Appiattiteli con il dorso di un cucchiaio e infornateli a 200° fino a doratura. Servite le cialde con i flan.

PITE ALLA FETA

MEDIA
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 40 MINUTI + IL RIPOSO
COTTURA 25 MINUTI
660 CAL/PORZIONE

400 g di polpa di zucca Marina di Chioggia – 500 g di farina + quella per la lavorazione – 250 g di feta – 2 cipollotti – origano secco – 20 g di lievito di birra fresco – olio extravergine d'oliva – sale– pepe

1 Stemperate il lievito sbriciolato in 1,5 dl di acqua tiepida. Disponete la farina a fontana, versate al centro il lievito e impastatelo con la farina necessaria a ottenere una pastella morbida; lasciate riposare per 20 minuti. Incorporate il resto della farina e un cucchiaino raso di sale e lavorate a piene mani per ottenere una pasta elastica. Spennellatelo con olio a fatelo riposare in un'ampia ciotola protetta con pellicola finché sarà triplicato di volume (circa 3 ore).
2 Stendete la pasta a uno spessore di 1/2 cm e intagliatela in dischi con un coppapasta di 14 cm di diametro. Fateli lievitare per 1 ora su 2 teglie oliate e infarinate e poi infornateli a 240° per 20 minuti; lasciate raffreddare le pite.
3 Riducete la zucca a fettine. Pulite i cipollotti, affettateli e soffriggeteli con 4 cucchiai di olio, unite la zucca e, dopo 2 minuti, aggiungete 1 dl d'acqua. Salate, pepate e fate stufare per 2 minuti. Aprite le pite e farcitele con la zucca e la feta a scaglie condita con 3 cucchiai di olio, origano, sale, pepe.



INSALATA CON LE PERE

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 25 MINUTI
COTTURA 20 MINUTI
195 CAL/PORZIONE

300 g di polpa di zucca Mantovana – 300 g di indivia – 2 pere – il succo di 2 limoni – 80 g di caprino fresco – 1 vasetto di yogurt – qualche stelo di erba cipollina – 30 g di burro – sale – pepe

1 Lavate le pere e tagliatele a fettine senza sbucciarle ed eliminando il torsolo. Irroratele subito con metà del succo di limone per non farle annerire. Tagliate a fettine anche la zucca. Cuocete pere e zucca a vapore per 20 minuti.
2 Intanto, fate sciogliere il burro a fuoco dolce in un tegame. Pulite l'indivia, tagliatela in spicchi nel senso della lunghezza e metteteli nel tegame. Salateli, pepateli e cuocete coperto per 10 minuti mescolando spesso.
3 In una ciotola, lavorate il caprino con lo yogurt, l'erba cipollina tagliuzzata, il succo di limone rimasto, sale e pepe. Servite zucca, pere e indivia con la salsa preparata.





#ilpestodipraispink

IL PESTO DI PRA' SI VESTE DI ROSA E **SOSTIENE LA RICERCA SCIENTIFICA** SUI TUMORI FEMMINILI DI **FONDAZIONE VERONESI**

il Pesto di Pra'
BRUZZONE & FERRARI
PRA' - GENOVA - LIGURIA

a sostegno di

Fondazione
VERONESI



scopri i consigli sui corretti stili di vita di Fondazione Veronesi

Gulasch
ALLA FRIULANA

ANTESIGNANO DELLA GLOBALIZZAZIONE GASTRONOMICA, È L'EVOLUZIONE DI UN ANTICO PIATTO POVERO UNGHERESE

testi e cura di Paola Mancuso, in cucina Alessandra Avallone, foto di Laura Spinelli, scelta del vino di Sandro Sangiorgi



La cucina fusion è ormai entrata nel nostro vocabolario, riferendosi a ingredienti e ricette provenienti da tradizioni gastronomiche diverse che si fondono tra loro e danno origine a piatti che racchiudono elementi di aree geografiche più o meno vicine. Una tendenza ritenuta moderna, frutto della globalizzazione, che in realtà esiste da sempre. Ci sono, infatti, cucine regionali che hanno nel "fusion" la loro essenza. Una di queste è quella del Friuli-Venezia Giulia, territorio di confine che nel corso dei secoli ha vissuto una stratificazione continua di fattori culturali ed etnici differenti, che hanno lasciato una tradizione gastronomica originale e composita, lontana da quella del resto d'Italia.

Ne è un esempio il gulasch, piatto presente in declinazioni diverse in tutta la regione, ma diffuso soprattutto nei territori dell'estremità più orientale, nel Triestino e nel Goriziano, dove le influenze mitteleuropee si sono incrociate con quelle slovene e addirittura ungheresi. È da questo Paese, infatti, che risalgono le origini del gulasch, termine derivato da Gulyás-leves, ovvero "zuppa del mandriano", cucinata durante le lunghe transumanze dalla prateria magiara, la puszta, fino ai mercati del centro Europa. Per conservare e trasportare la carne fresca dei loro bovini, i pastori escogitarono un metodo di essicazione particolare: la facevano cuocere a lungo, poi spalmavano quella sorta di "pasta" ottenuta su assi di legno e la lasciavano asciugare. Al momento di consumarla, ne facevano rinvenire qualche pezzo in un paiolo d'acqua bollente, insieme alle verdure che trovavano, per ricavare così una portata semplice, ma sostanziosa. Il piatto si diffuse in tutto quello che era l'Impero austro-ungarico, del quale Trieste era un importante porto sul mare.

Se nella sua forma originaria il gulasch era una zuppa, nella versione nostrana rinuncia alla componente liquida e alle verdure, ad eccezione della cipolla, e diventa un morbido stufato, simile a uno spezzatino. Una delle prime ricette scritte si trova nel volume *La cucina triestina* (1927) di Maria Stelvio, considerato un po' "l'Artusi" della gastronomia locale. La giornalista e gastronoma prevede per il suo "Gulyas – Spezzatino di carne all'ungherese" uguale quantità di muscolo e cipolle fatti rosolare in grasso fresco di maiale, paprica, erbe aromatiche e poca salsa di pomodoro. Altra bibbia della cucina friulana è *Vecchia e nuova cucina di Carnia* (1995) di Gianni Cosetti, cuoco di riferimento nel rilancio della cucina di tradizione, proprietario dell'hotel ristorante Roma di Tolmezzo negli anni '70 e '80. Nel suo gulasch, Cosetti conferma uguale quantità di muscolo e cipolle, con l'aggiunta di paprica, cumino e vino rosso, utilizzato anche nel "golas", interpretazione goriziana della specialità.



BERE GIUSTO

LA DIFFERENZA TRA LA RICETTA FRIULANA E QUELLA UNGHERESE RENDE MENO COMPLESSO IL SERVIZIO CHE IL VINO COMPIE SULL'EREDITÀ DEL CIBO. IL MOTIVO È LA RIDUZIONE A UN SOLO E FONDAMENTALE INGREDIENTE VEGETALE, LA CIPOLLA BIONDA, IL CUI PESO DEVE ESSERE EQUIVALENTE A QUELLO DELLA CARNE. INOLTRE, È POSSIBILE CHE IL NOSTRO PIATTO ABBIA UNA DENSITÀ PIÙ VICINA A QUELLA DI UNO SPEZZATO, MENTRE LA VERSIONE FREQUENTATA DAI BOVARI UNGHERESI, DURANTE I LUNGHI TRASFERIMENTI DELLE MANDRIE NEL CUORE DELLA MITTELEUROPA, RESTA SEMPRE PIÙ VICINA A UNA ZUPPA, QUESTA SÌ CAPACE DI FAR PERDERE LE PROPRIE TRACCE COSTRINGENDO IL VINO A UN FATICOSO INSEGUIMENTO. AL GULASCH FRIULANO RISERVIAMO L'ELEGANZA E IL PASSO DECISO DEL REFOSCO DAL PEDUNCOLO ROSSO DELL'AZIENDA RONCO SEVERO: LA SUA TANNICITÀ È MODERATA, IN FONDO NON C'È TANTO DA SGRASSARE. PIÙ PREZIOSA È LA STOFFA DEL SAPORE, QUELL'EQUILIBRIO DAL QUALE NASCE UNA FUSIONE RICCA E PARTECIPATA.

INTERVISTA



Chef di frontiera

PAOLO ZOPPOLATTI È LO CHEF DEL RISTORANTE AL GIARDINETTO DI CORMÒNS (GORIZIA), APERTO DAL NONNO NEL 1907 E OGGI PREMIATO DALLE PIÙ IMPORTANTI GUIDE GASTRONOMICHE. PORTAVOCE DELLA TRADIZIONE DEL TERRITORIO E DELLE RICETTE DI ISPIRAZIONE MITTELEUROPEA, CON L'AGGIUNTA DI UN TOCCO PERSONALE, PAOLO PORTA AVANTI IL LOCALE CON I FRATELLI GIOVANNI, CHE PREPARA IL PANE E LA PASTICCERIA, E GIORGIO, IN SALA. TUTTI SOTTO LA SUPERVISIONE DI MAMMA MARIUCCIA, MENTORE DI GRANDE ESPERIENZA. PER PAOLO ZOPPOLATTI LA NOTORIETÀ È ARRIVATA PARTECIPANDO A UNA POPOLARE TRASMISSIONE CULINARIA SU RAI 1.

CHE TAGLIO DI CARNE UTILIZZA PER IL SUO GULASCH? UN TEMPO USAVO IL MUSCOLO, ORA PREFERISCO LA GUANCIA, CHE HA UNA MAGGIORE PIACEVOLEZZA PERCHÉ RIMANE MORBIDA E COMPATTA, MENTRE IL MUSCOLO TENDE A SFILACCIARSI CON LA LUNGA COTTURA.

COME LO PREPARA? FACCIO ROSOLARE LA CARNE A CUBOTTI. A PARTE, PREPARO UN SOFFRITTO CON CIPOLLA (IO NE METTO METÀ DEL PESO DELLA CARNE), AGLIO E MEZZO CUCCHIAIO DI KUMMEL (IL CUMINO) TRITATO. VI AGGIUNGO LA CARNE, SFUMO CON IL VINO ROSSO, UNISCO LA PAPRICA (DOLCE E PICCANTE) E COPRO CON ACQUA. NON UTILIZZO POMODORO E LA NOTA PICCANTE DEVE RISULTARE GRADEVOLE, NON ECCESSIVA.

COME LO SERVE? CON GNOCCHETTI VERDI, I FREGOLÒZ, SIMILI AGLI SPATZLE TIROLESI, AL CENTRO DEL PIATTO E IL GULASCH TUTTO ATTORNO, PER "FARE SCARPETTA". IN QUESTO MODO DIVENTA UN VERO PIATTO UNICO.

GLI INDIRIZZI DI SALE&PEPE

ALCUNI LOCALI DEL TERRITORIO CHE OFFRONO QUESTA E ALTRE SPECIALITÀ DI CUCINA TRADIZIONALE.

AL GIARDINETTO
Corso Via G. Matteotti 54, Cormòns (Go), tel. 048160257
IL LOCALE DI PAOLO ZOPPOLATTI SI TROVA IN UN AFFASCINANTE PAESE DI FRONTIERA, CIRCONDATO DA MERAVIGLIOSI PANORAMI E VIGNE. I PIATTI TRADIZIONALI SONO A VOLTE RIELABORATI CON TOCCHI PERSONALI E SEMPRE REALIZZATI CON LE MIGLIORI MATERIE PRIME. IN MENU TUTTO L'ANNO CI SONO GLI GNOCCHI DI SUSINE E IL FRICO DEL PEK (CON CUBETTI DI PANE AL POSTO DELLE PATATE) IN VERSIONI SECONDO LA STAGIONE (CON RADICCHIO DI GORIZIA, PORCINI O ASPARAGI). SI GUSTA IL GULASCH CON GNOCCHETTI VERDI O PATATE LESSE. TRA I DOLCI, DA ASSAGGIARE LA TORTA DI MELE CON ZABAIONE AL PICOLIT.

CA' DI PIERI
Via Pier Antonio Codelli 5, Gorizia, tel. 0481533308
PICCOLA TRATTORIA, SEMPLICE E GRADEVOLE, NEL CENTRO CITTÀ. IL MENU RICHIAMA LA CUCINA TRADIZIONALE GORIZIANA E SLOVENA: TRA I PRIMI, JOTA (MINESTRA CON FAGIOLI E CRAUTI), GNOCCHI DI SUSINE O RAVIOLI. TRA I SECONDI, DA PROVARE LA LUBIKANSKA (SORTA DI COTOLETTA RIPIENA DI FORMAGGIO E PROSCIUTTO, POI FRITTA), IL GULASCH, LA TRIPPA. NON MANCA IL TIPICO FRICO. IN CHIUSURA, PALACINKE FARCITE DI CONFETTURA.

ANTICA TRATTORIA SUBAN
Via E. Comici 2, Trieste, tel. 04054368
RISTORANTE MOLTO AMATO DAI TRIESTINI, UN TEMPO FREQUENTATO DA GIANNI BRERA. LA CUCINA PUNTA SUI GRANDI CLASSICI DELLA TRADIZIONE: JOTA CARSOLINA, ZUPPA DI CREN E PALACINKE (SORTA DI CRÊPE) COME PRIMO. CORPOSA LA LISTA DEI SECONDI, PRINCIPALMENTE DI CARNE: STINCO DI VITELLO AL FORNO, GULASCH, PASTIZZADA (VITELLO COTTO NEL VINO, CON SUSINE).


1


5


2


4


6


3


7

GULASCH ALLA FRIULANA

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 15 MINUTI
COTTURA 2 ORE

1,5 kg di carne di manzo (muscolo o paletta di spalla) – 1,5 kg di cipolle bionde – 1 spicchio d'aglio – 2 cucchiai di paprica dolce – 1/2 cucchiaio di paprica piccante – 1 pizzico di semi di cumino – 2 dl di vino rosso corposo – 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro – 4 dl di brodo di carne (facoltativo) – 1 mazzetto aromatico (rosmarino, maggiorana e alloro) – olio extravergine d'oliva – sale – pepe <u>**per accompagnare**</u> **polenta, patate lessate o purè**

1 Con l'aiuto di un coltello affilato, riducete la carne a dadi di 2-3 cm d lato.
2 Sbucciate le cipolle e tritatele grossolanamente. Fatele appassire in una casseruola (preferibilmente di coccio) con 1/2 dl d'olio caldo e lo spicchio d'aglio schiacciato.
3 Aggiungete la carne, salate, pepate e fate rosolare bene, mescolando.
4 Cospargete con i due tipi di paprica e i semi di cumino leggermente schiacciati con un coltello.
5 Unite il mazzetto aromatico.
6 Bagnate con il vino e fatelo evaporare.
7 Coprite la carne con acqua calda (o brodo, se l'usate) e unite il concentrato di pomodoro diluito in 1 mestolino d'acqua. Coprite e proseguite la cottura a fuoco basso per circa 1 ora e 40 minuti, mescolando di tanto in tanto e aggiungendo, se necessario, altro brodo (o acqua calda), finché le cipolle saranno diventate una salsa, mantenendo il gulasch piuttosto denso. Eliminate il mazzetto aromatico e servite ben caldo con polenta, patate lessate o purè, a piacere.

Orecchiette

ECCO COME REALIZZARE IN CASA LA PASTA FIORE ALL'OCCHIELLO DELLA PUGLIA E CUCINARLA, ASCIUTTA O IN MINESTRA, CON GLI ORTAGGI DI STAGIONE E TANTI COMPLEMENTI GOLOSI

testi e cura di Cristiana Cassé, foto di Maurizio Lodi, styling di Laura Cereda, in cucina Aura Basso




1


2


3


4

PROCEDIMENTO

1 Disponete 500 g di semola rimacinata di grano duro a fontana. Sciogliete 10 g di sale in 250 g di acqua tiepida (possibilmente a 40°) mescolando bene. Versate un po' d'acqua nella fontana e con un movimento roteatorio della mano iniziate a incorporarla. Procedete così, con poca acqua alla volta, fino a esaurirla.
2 Rompete la fontana e impastate a due mani per incorporare tutta la farina residua: potrebbe essere necessario aggiungere altra acqua tiepida (fino a 30 ml). Otterrete un panetto piuttosto compatto: continuate a lavoralo finché si sarà ammorbidito.
3 Spianate la pasta in un quadrato spesso, afferrate un lato e con l'altra mano tiratela verso l'alto. Ripiegatela su se stessa, schiacciatela, giratela di 90° e tiratela di nuovo come spiegato. Ripetete le operazioni per 5-6 minuti finché l'impasto risulterà liscio ed elastico.
4 Mettetelo sotto una capiente ciotola capovolta e fatelo riposare per mezz'ora.
5 Prelevate una piccola porzione di pasta (lasciando la restante sotto la ciotola) e, facendola rotolare con le mani, sagomate un filoncino di 1 cm abbondante di diametro.
6 Tagliate un tronchetto lungo 1 cm e, tenendolo fermo con un dito, schiacciatelo dal centro verso l'esterno con la punta di un coltello stondato a lama liscia: praticate un poco più pressione al centro del trochetto e meno verso l'esterno. Procedete così fino a terminare la pasta.
7 Rivoltate tutte le orecchiette in modo che la parte concava diventi convessa. In alternativa, dopo aver sagomato l'orecchietta con il coltello (vi resterà attaccata), prelevatela con pollice e indice rivoltandola direttamente. Volendo potete procedere anche senza coltello, conformando le orecchiette con il pollice, ma questa procedura è meno efficace se siete alle prime armi (e impossibile se non avete le unghie corte): si rischia di ottenere orecchiette troppo sottili e larghe.


5


6


7

Con radicchio, uva e aceto balsamico

1 Lavate e tagliate a pezzettini un grosso cespo di radicchio. Lavate 200 g di acini di uva bianca senza semi. Rosolate il radicchio con un po' d'olio, quindi sfumatelo con 2-3 cucchiai di aceto balsamico.
2 Aggiungete l'uva, lasciate insaporire per qualche istante e salate. Lessate 500 g di orecchiette fresche in abbondante acqua bollente salata, scolatele al dente e saltatele in padella con il condimento. Distribuitele nei piatti e completate con una buona macinata di pepe e qualche foglia di salvia.


1 2


1 2

In minestra con salsiccia e catalogna

1 Pulite 3 cipollotti, tritateli e soffriggeteli in una casseruola con un po' d'olio e qualche rondella di peperoncino fresco. Unite 200 g di salsiccia spellata e sbriciolata e rosolatela brevemente. Aggiungete 500 g di orecchiette fresche e cuocetele a recipiente coperto versando poco brodo bollente per volta (1 litro in tutto) e mescolando spesso.
2 Intanto, lavate 160 g di catalogna, scottatela per pochi istanti in acqua bollente salata. Scolatela, strizzatela bene e tritatela grossolanamente. Unite la catalogna alla pasta e terminate la cottura. Verso la fine, togliete il coperchio per far asciugare un poco la minestra.

Con broccoli e code di gambero

1 Dividete in cimette 1 kg di broccoli e scottateli in acqua bollente salata per 5 minuti; scolateli e tenete da parte l'acqua di cottura.
2 Soffriggete 1 spicchio d'aglio sbucciato e 1 peperoncino intero con un po' d'olio. Unite 400 g di code di gambero pulite e, dopo pochi istanti, sfumatele con 1/2 bicchiere di vino bianco. Aggiungete i broccoli, salate e cuoce a fuoco basso per 10 minuti. Intanto, lessate 500 g di orecchiette fresche in abbondante acqua bollente salata, scolatele al dente e saltatele brevemente in padella con il condimento.


1 2

LE DOSI SONO PER 4 PERSONE

una formato "furbo" e di lunga vita

NATE NEL BARESE, DOVE SONO CHIAMATE "RECCHIETELLE", LE ORECCHIETTE VANTANO UN'ORIGINE ANTICHISSIMA (SI PENSA NEL XII SECOLO) E UNA FORMA NON CASUALE: LA CONCAVITÀ FAVORISCE INFATTI L'ESSICCAZIONE E QUINDI LA CONSERVAZIONE (AIUTATA ANCHE DALL'ASSENZA DI UOVA). UNA CARATTERISTICA PREZIOSA NEI TEMPI DI CARESTIA MEDIEVALI E ANCORA OGGI. PER ESSICCARLE ALLARGATELE SU UN VASSOIO, COPRITELE CON CARTA DA FORNO, LASCIATELE RIPOSARE PER MEZZ'ORA E POI GIRATELE: RIPETETE L'OPERAZIONE 4 VOLTE. POI POTRETE DISPORLE IN UN SACCHETTO DI CARTA BEN CHIUSO E TENERLE IN DISPENSA FINO A UN MESE. DIVERSAMENTE, È POSSIBILE CONGELARLE FRESCHE (FINO A 3 MESI): ALLARGATELE SU UN VASSOIO, FATELE INDURIRE IN FREEZER E QUINDI RADUNATELE IN SACCHETTI ADATTI AL GELO. LA COTTURA È IN OGNI CASO DI CIRCA 5 MINUTI (SECONDO LO SPESSORE) DALLA RIPRESA DEL BOLLORE DELL'ACQUA.

In tutto il servizio, piatti CHS Group. Indirizzi a pagina 138







NEL PROSSIMO NUMERO:
PASTE RUSTICHE DEL SUD

LEGATA ALLA SUA FERRARA, NON È MAI CAMBIATA NÉ SMETTE DI PIACERE GRAZIE A UN GUSTO VIGOROSO E A QUEL "SUGO" PROFUMATO CHE SI RACCOGLIE MENTRE CUOCE

a cura di Daniela Falsitta, testo di Riccardo Lagorio, foto reportage di Felice Scoccimarro, ricette di Giovanna Ruo Berchera, foto dei piatti di Laura Spinelli, in cucina Alessandra Avallone

Salama DA SUGO

Qui sotto, Alberto Migliari che, insieme al fratello Roberto, gestisce la fattoria di famiglia. La loro produzione di salama da sugo, che arriva a 700 pezzi annui, può contare su un laboratorio e una sala di stagionatura automatizzate, ma il processo produttivo si attiene scrupolosamente ai parametri Igp.







RISOTTO CON SALAMA DA SUGO E ZUCCA

pag.136



Qui sopra, Antonio e Lidia Giori che perpetuano la produzione del salume ferrarese secondo la ricetta paterna: il loro impasto prevede goletta, coppa, pancetta, spalla, lingua. Il fegato è pure presente ma in quantità limitate. Inoltre, per ogni quintale di carne, aggiungono 25 litri di vino da uve Cabernet e Merlot.



SALAMA DA SUGO
CON PURÈ DI PATATE
pag. 136

Sergio Natali dell'agriturismo La Bozzola mostra la produzione realizzata con la moglie Stefania Bertelli. A lei dobbiamo la salama cotta e servita su un letto di purè nella foto a sinistra.





Qui sopra, i prodotti del salumificio Giori. La salama da sugo deve stagionare almeno un anno. Durante questo tempo si ricopre di muffe, sintomo di una corretta maturazione, da eliminare solo prima di cuocerla.

MEDAGLIONI
DI POLENTA TARTUFATA
pag. 136



Pochi prodotti possono vantare un rapporto tanto stretto con il loro territorio quanto la salama da sugo con il Ferrarese. A suggellare questo vincolo c'è anche un motto nato dalla sua ricorrente presenza nei banchetti nuziali. Servirebbe infatti a "metar in tal sang di spus un poch ad murbin", ovvero a mettere nel sangue degli sposi un po' d'euforia. Quello ferrarese, diremmo oggi, è un salume identitario. Già nel 1761 il parroco di Tresigallo inseriva la privazione di "sì gustoso e delicato saluberrimo cibo" tra i castighi di Dio riservati agli ebrei. La ricetta descritta dal religioso era molto simile a quella in uso ancora oggi, con lingua o cuore di maiale tagliati finemente e una generosa quantità di vino. Secoli dopo lo scrittore Mario Soldati, un suo estimatore, la presentava agli italiani nel programma televisivo "Viaggio nella valle del Po", del 1957, mentre nel 1992 la descriveva nell'Agenda Gastronomica della Camera di Commercio di Ferrara, come "piatto unico, una sola cosa veramente buona", per poi qualificarla come "l'antenato dei cibi conservati, confezionati e bell'e conditi".

Ciò nonostante si tratta tutt'ora di un prodotto abbastanza raro, confinato alla zona di origine o in qualche salumeria specializzata.

Il suggerimento è quindi unire una visita alla bella città estense con il piacere di conoscere alcuni norcini che la producono. Tra questi vi sono Antonio e Lidia Giori che, a Copparo, realizzano la salama da sugo con la ricetta tramandata loro dal padre negli anni Settanta. "Gli ingredienti sono gli stessi di allora, il metodo di produzione pure", ci dicono. "In particolare continuiamo a non usare conservanti". L'assenza di additivi è proprio una delle costanti delle produzioni che abbiamo visitato. "Si fa un impasto con la goletta, la coppa, la pancetta, la spalla e la lingua. Aggiungiamo anche del fegato, ma in quantità limitate ché darebbe un retrogusto amarognolo". A non poter mancare, come il parroco di Tresigallo ben sapeva, è il vino. "Per ogni quintale di carne aggiungiamo 25 litri di vino da uve Cabernet e Merlot che, trascorsi uno o due anni di stagionatura, conferisce alla salama il suo aspetto bruno". Fondamentale infine è l'insacco in una vescica naturale.

A descriverci la salama è anche Alberto Migliari che, a Portomaggiore, conduce la fattoria di famiglia insieme al fratello Roberto. "Al termine della stagionatura otteniamo un salume dal peso variabile tra i 700 grammi e 1,4 kg, con la forma simile a un melone, legato tutto intorno da uno spago che ne disegna gli spicchi", dice. A Corte Migliari i suini sono allevati nel recinto sino a raggiungere il peso di 240 kg.

La produzione di salama da sugo arriva a 700 pezzi annui, grazie all'associazione tra tecnologie moderne, come laboratorio e sala di stagionatura automatizzati, e sapienza contadina. "La modalità di esecuzione che ci è stata tramandata oggi rientra nei parametri dell'Igp", specifica Alberto con orgoglio.

Infine c'è Stefania Bertelli dell'agriturismo La Bozzola che ci porta anche in cucina. "Prima di essere cotta va spazzolata bene come si fa con un tartufo", spiega. Durante i mesi di stagionatura sulla superficie esterna affiorano infatti le muffe, segno di un buon grado di maturazione. Stefania, che insieme al marito Sergio Natali, alleva 60 suini alimentati con cereali autoprodotti, si dedica alla lavorazione delle carni da novembre a febbraio in base alle condizioni climatiche, e nell'impasto utilizza vino Sangiovese di Romagna senza solfiti aggiunti. La stagionatura avviene in una cantina priva di interventi elettronici di raffreddamento perciò alla Bozzola si seguono le bizzarrie del tempo come si faceva secoli fa. "Una volta pulita, la si mette dentro una pentola d'acqua avendo cura che non tocchi mai il fondo. Per questo motivo si deve appendere a un cucchiaio di legno posto di traverso sopra il tegame. Va lasciata sul fuoco per cinque, sei, anche sette ore", prosegue. In questo tempo il grasso delle sue carni, l'essenza residua del vino e le spezie trasudano rilasciando nella vescica quel "sugo" che le dà il nome. Una volta pronta, con gesti svelti Stefania incide la calotta superiore e scava con un cucchiaio nella polpa granulosa, fumante e profumata, dal bel colore rosso rubino. La serve nei piatti sopra un purè di patate. "L'ultimo fondamentale passaggio è irrorare polpa e purè con il suo sugo". Ora che i due figlioli, Pietro e Anna, si stanno innamorando del lavoro dei genitori vi è certezza che la salama da sugo vivrà a lungo. Per gustarla non serve altro che accomodarsi nella grande sala della Bozzola, dalle pareti coperte di fotografie in bianco e nero, e accompagnarla con un buon bicchiere di vino Sangiovese di Romagna, Lambrusco Emiliano o Fortana del Bosco Eliceo.

le nostre scelte

Giori Salumi artigianali
Via Provinciale, 34
Copparo (FE)
Telefono 0532838483

Corte Migliari
Via Argine Destro
Scolo Bolognese, 36
Portomaggiore (FE)
Telefono 0532812272

Agriturismo La Bozzola
Via Stornara, 99 A
Ferrara
Telefono 3484014098

SALAMA DA SUGO CON PURÈ DI PATATE

FACILE
PER 8 PERSONE
PREPARAZIONE 50 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 6 ORE
1020 CAL/PORZIONE

1 salama da sugo di circa 1,2 kg – 1,2 kg di patate farinose di pezzatura media – 300 ml circa di latte – 100 g di burro – sale – pepe nero in grani

1 La sera precedente immergete la salama da sugo in acqua fredda e lasciatela in ammollo per tutta la notte. Quindi pulitela accuratamente con una spugnetta per eliminare ogni residuo di muffe superficiali e mettetela al centro di un telo bianco da cucina ben risciacquato e senza odori di detersivo. Legate insieme gli angoli opposti del telo e immergete la sacca ottenuta in una pentola contenente acqua fredda, mantenendola appesa a un cucchiaio di legno messo di traverso sulla pentola. Lessate la salama per circa 5-6 ore, aggiungendo acqua bollente durante la cottura in modo che rimanga sempre immersa. In alternativa potete evitare di appenderla e inserirla in un sacchetto per la cottura in modo che non disperda il suo sugo nemmeno in minima parte.
2 Nel frattempo, lessate le patate in acqua inizialmente fredda, per 30-40 minuti dall'ebollizione. Scolatele, sbucciatele ancora calde, passatele allo schiacciapatate facendo cadere la purea ottenuta in una casseruola a fondo spesso e scaldatele su fiamma bassa. Aggiungete il burro spezzettato e mescolate per farlo sciogliere. Unite il latte bollente versandolo a filo e mescolando continuamente con una frusta. Cuocete per 2-3 minuti dall'inizio dell'ebollizione, sbattendo con la frusta per rendere il puré spumoso. Regolate di sale e pepate.
3 Suddividete il puré nei piatti, scolate la salama, eliminate la calotta superiore della vescica e prelevate la sua polpa granulosa con il cucchiaio sistemandola sopra il purè. Se volete tagliarla a spicchi, lasciatela intiepidire e scaldatela al momento di servirla.

RISOTTO CON SALAMA DA SUGO E ZUCCA

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 15 MINUTI
COTTURA 25 MINUTI
920 CAL/PORZIONE

300 g di salama da sugo già cotta come indicato nella prima ricetta – 320 g di riso Carnaroli o Vialone Nano – 450 g di zucca mantovana – 100 ml di vino bianco – 50 g di parmigiano reggiano Dop stagionato 36 mesi – 2 scalogni di Romagna – 2 rametti di rosmarino – brodo di carne o vegetale – 90 g di burro – sale

1 Private la zucca della scorza, dei semi e dei filamenti e riducetela a cubetti di circa 1 cm di lato. Sbucciate gli scalogni, tritateli e fateli appassire con 30 g di burro in un tegame a fondo spesso per 4-5 minuti, mantenendo la fiamma al minimo. Unite la zucca, fatela rosolare per un paio di minuti, sempre mescolando, regolate di sale, e cuocete a fuoco basso per 8-10 minuti chiudendo il tegame con un coperchio.
2 Sciogliete 30 g di burro in una casseruola e fate tostare parzialmente il riso, mescolandolo continuamente per 2-3 minuti, a fuoco medio. Aggiungete la salama sminuzzata e proseguite la rosolatura per altri 2-3 minuti. Sfumate con il vino bollente, lasciatelo evaporare completamente e versate 2-3 mestoli di brodo bollente.
3 Schiacciate metà della zucca cotta e unitela al riso. Portate il riso a cottura versando altro brodo bollente a mano a mano che il riso lo assorbe. Negli ultimi 5 minuti aggiungete i cubetti di zucca rimasti.
4 Spegnete quando il riso sarà ancora al dente, mantecatelo con il burro rimasto, a fiocchetti, e con il parmigiano grattugiato. Profumate con una presa di rosmarino tritato, attendete un paio di minuti e servite guarnendo con il rosmarino rimasto.

MEDAGLIONI DI POLENTA TARTUFATA

MEDIA
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 50 MINUTI
1330 CAL/PORZIONE

500 g di salama da sugo già cotta come indicato nella prima ricetta – 500 g di farina di mais giallo bramata – 120 g di burro – 1 tartufo nero fresco di 25-30 g – sale – pepe

1 Portate a ebollizione 2 litri d'acqua, salatela, versatevi la farina a pioggia, mescolando con una frusta e cuocete per circa 40 minuti. A cottura ultimata versate la polente in due teglie di 22 cm di diametro (o in una sola con il doppio di capienza), foderate con carta da forno bagnata e strizzata, livellandole. Copritele con carta da forno bagnata e lasciatele raffreddare.
2 Con un coppa pasta ad anello di 6-7 cm di diametro, tagliate la polenta, sistemate i dischetti in una pirofila imburrata e infornateli a 190° per 6-8 minuti, coperti con carta da forno bagnata e strizzata.
3 Nel frattempo, pulite il tartufo: strofinatelo prima con una spazzolina di media durezza e poi con un pennellino ripassando nei punti più difficili. Evitate di lavarlo sotto l'acqua perché perderebbe aroma e sapore ma se occorre detergete tutta la superficie con un telo umido. Una volta pulito, tritatene la metà e riducete il resto a julienne.
4 Sciogliete il burro in un pentolino, aggiungete il tartufo e distribuite il composto sui medaglioni di polenta. Aiutandovi con un cucchiaio, sistematevi sopra una montagnola di salama da sugo e infornate ancora il tutto per altri 8-10 minuti.

sale&pepe shopping

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA

BARILLA
Al Bronzo

Barilla Al Bronzo è una pasta dalla ruvidità intensa e dal colore giallo ambrato che ricrea la lavorazione grezza, attingendo dal metodo della trafilatura al bronzo che conferisce alla pasta una ruvidità intensa e le permette di avere un'ottima tenuta in cottura e di trattenere il sugo perfettamente. Al Bronzo combina differenti varietà 100% italiane di grano duro, selezionate per la loro qualità eccellente e per l'elevato contenuto proteico.



SFIZIOLÌ

Sfiziolì è la linea firmata Saclà, realizzata con verdure raccolte e selezionate con cura, impreziosite dall'incontro delle note agre dell'aceto di mele con qualche goccia pregiata di olio extravergine di oliva italiano. Un "must have" immancabile per chi è alla ricerca di un asso nella manica "da giocare" quando il desiderio di qualcosa di sfizioso chiama. Oltre alla qualità delle materie prime, Sfiziolì Saclà aiuta a ridurre gli sprechi in cucina grazie al piccolo formato in vetro.





Mila: Formaggio Alta Badia

Il Formaggio Alta Badia è una vera esperienza di gusto con una consistenza al palato decisa, marcata, ma comunque liscia e fondente. È un formaggio a pasta dura, saporito, aromatico e naturalmente senza lattosio. Il sapore del formaggio è intenso e complesso e presenta note marcate di latte, di tostatura, con qualche aggiunta di nota di patate. Il Formaggio Alta Badia ha uno dei processi di stagionatura più lunghi dei formaggi Mila.



LATTERIA VIPITENO
YOGURT INTERO AL GUSTO NOCCIOLA

La Latteria Vipiteno propone lo yogurt interno 125g x 2 al gusto nocciola. Da sempre attenta ai suoi ingredienti, Latteria Vipiteno offre lo yogurt composto per l'88% da latte intero e 12% preparato alla nocciola. Questo yogurt è cremoso e genuino, ricco di fermenti lattici vivi e prodotto con il latte di alta qualità senza OGM, senza aromi artificiali e additivi. Lo yogurt intero di Latteria Vipiteno al gusto nocciola è perfetto da gustare in ogni momento della giornata.

FELICIA
PASTA CON AVENA

Disponibile in ben cinque formati (Mezzi Rigatoni, Penne, Ditalini, Caserecce e Linguine), la pasta con Avena Felicia è biologica, senza glutine e realizzata con farina di avena integrale. Fonte di fibre e ferro, è buona per tutti e, in particolare, per coloro che scelgono di mangiar sano e naturale; il gusto delicato dell'avena la rende versatile ed adatta a molteplici abbinamenti in cucina, per piatti equilibrati, veloci e facili da preparare.



Taleggio D.O.P.

Il Taleggio D.O.P. è un formaggio 100% naturale, prodotto senza l'impiego di sostanze additive. Caratterizzato dalla forma quadrata e dalla crosta sottile e morbida, ha un gusto aromatico e un'equilibrata sapidità. È un alimento energetico, ricco di proteine, sali minerali e vitamine A e B2. Il Consorzio Tutela Taleggio è l'ente che si occupa delle attività di verifica e tutela di questa specialità tradizionale e della promozione della produzione e del commercio del prodotto.



nel numero di dicembre



Ciò che rende magico ogni **NATALE** è quel delicato equilibrio di tradizione e fantasia che permette di mescolare in **VASSOI** trionfali **SALUMI, AFFUMICATI** e inediti sfizi handmade. Di preparare **LASAGNE** speciali per ogni situazione (in teglia per una famiglia extralarge o al piatto per un pranzo intimo e chic). Di cucinare sì cappone & Co., ma con un tocco gourmand. Di mescolare ortaggi crudi e cotti in **CONTORNI** scenografici. Di giocare con il **CIOCCOLATO** per irresistibili delizie di festa. O di esaltare il profumo dolceacidulo delle **CLEMENTINE** in piatti forti e suggestivi dessert.

in edicola dal 28 novembre

sale&pepe

Stile Italia Edizioni

novembre 2023

DIRETTORE EDITORIALE
Maurizio Belpietro

DIRETTORE RESPONSABILE
Laura Maragliano - laura.maragliano@stileitaliaedizioni.it

REDAZIONE
Livia Fagetti CAPOREDATTORE - livia.fagetti@stileitaliaedizioni.it
Enza Dalessandri CAPOREDATTORE - enza.dalessandri@stileitaliaedizioni.it
Lisa Bernardinello CAPOREDATTORE - lisa.bernardinello@stileitaliaedizioni.it
Cristiana Cassé CAPOSERVIZIO - cristiana.casse@stileitaliaedizioni.it
Monica Pilotto VICECAPOSERVIZIO - monica.pilotto@stileitaliaedizioni.it
Silvia Bombelli - silvia.bombelli@stileitaliaedizioni.it
Daniela Falsitta - daniela.falsitta@stileitaliaedizioni.it
Ivana Novelli - ivana.novelli@stileitaliaedizioni.it
Marina Pozzoli - marina.pozzoli@stileitaliaedizioni.it
Andrea Truzzi - andrea.truzzi@stileitaliaedizioni.it
Silvia Viganò - silvia.vigano@stileitaliaedizioni.it

SEGRETERIA DI REDAZIONE
Cinzia Campi RESPONSABILE - cinzia.campi@stileitaliaedizioni.it
ICONOGRAFICO
Paolo Riosa - paolo.riosa@stileitaliaedizioni.it

HANNO COLLABORATO A QUESTO NUMERO Alkémia, Alessandra Avallone, Aura Basso, Silvia Cappuzzello, Laura Cereda, Claudia Compagni, Emanuela De Santis, Gian Marco Folcolini, Riccardo Lagorio, Martina Liverani, Maurizio Lodi, Paola Mancuso, Francesca Moscheni, Giovanna Ruo Berchera, Francesca Salvemini, Sandro Sangiorgi, Roberta Schira, Felice Scoccimarro, Manuela Soressi, Laura Spinelli, Luciana Squadrilli, Francesca Tagliabue, Claudio Tajoli, Elena Tettamanzi, Stefania Viti

SOCIETÀ EDITRICE: Stile Italia Edizioni Srl società in liquidazione - Via Vittor Pisani, 28, 20124 – Milano (MI)
Liquidatore: Lorenzo Costa
Registrazione del Tribunale di Milano - Numero 464 del 8/9/1986

PUBBLICITÀ: Mediasei srl a socio unico - Via Vittor Pisani, 28 20124 – Milano, adv@mediasei.it +39 0282197516

DISTRIBUZIONE: Press-Di srl - Via Mondadori, 1 - 20090 Segrate (MI) fax 045.8884378

STAMPA: Puntoweb srl - Via Variante di Cancelleria snc - 00040 Ariccia (Roma)

REDAZIONE: Via Vittor Pisani, 28 -20124 Milano

ABBONAMENTI: È possibile avere informazioni o sottoscrivere un abbonamento tramite il sito www.abbonamenti.it/sie
E-mail: info.abbonamenti@directchannel.it
Telefono dall'Italia: 02 4957 2008
Il servizio abbonati è in funzione dal lunedì al venerdì dalle 9 alle 19

ARRETRATI: A cura di Press-Di Distribuzione Stampa e Multimedia S.r.l. - 20090 Segrate (MI). Le edicole e i privati potranno richiedere le copie degli arretrati tramite email agli indirizzi collez@mondadori.it e arretrati@mondadori.it e accedendo al sito https://arretrati.pressdi.it."



Accertamento n. 35 - Certificato n. 9229 rilasciato il giorno 08/03/2023 Rilasciato a Editore Stile Italia Edizioni S.r.l.

indirizzi

- ARTE DEL TÈ, artedelte.com
- BODUM DA LA RINASCENTE, rinascente.it
- CHS GROUP, chsgroup.it
- COINCASA, coincasa.it
- ETSY, etsy.com
- EVA SOLO, evasolo.com
- GEFU, DISTR. DA MERITO merito.it
- ICHENDORF, ichendorfmilano.com
- KASANOVA, kasanova.com
- KATHAY kathay.it
- LÉKUÉ, DISTR. DA SCHOENHUBER schoenhuber.com
- LIVELLARA livellara.com
- MADE A MANO, madeamano.it
- MAISONS DU MONDE, maisonsdumonde.com
- MARIO LUCA GIUSTI, mariolucagiusti.it
- MICROPLANE, microplaneintl.com
- MONETA, moneta.it
- NIPPON & CO, nipponandco.fr
- OFFICINA COLTELLI, officinacoltelli.it
- SOCIETY LIMONTA, societylimonta.com
- SOU SOU, sousou.co.jpg
- TESCOMA, tescomaonline.com
- TOAST, toa.st
- ZWILLING, zwilling.com

GALLERIE D'ITALIA
TORINO



the CIRCLE

fotografie di Luca Locatelli

SOLUZIONI PER
UN FUTURO POSSIBILE

Gallerie d'Italia - Torino
Piazza San Carlo, 156

21.09.2023
18.02.2024

Biosphere underwater farming #3, Italia, 2021 © Luca Locatelli

CON IL PATROCINIO DI





CON IL SUPPORTO SPECIALISTICO DI



IN COLLABORAZIONE CON





PARTNER FOTOGRAFICO



GALLERIEDITALIA.COM

INTESA SANPAOLO